

پیشہ کی

لیکھنے والے نوپہکان لہبارہی میٹشکے وہ

میٹشکی مرؤف بۆ ئەو دروستکراوہ فیربیت. ھەرۆک چۆن خواردن و خواردنەوہ چیت بە دەم و زمان دەگەین، بەو شیوەیەش فیربوون چیت بە میٹشک دەگەینیت و ۆک خۆراکە بۆی. گرنگ ئەوہیە بزانیٹ میٹشک چۆن بە چیتەوہ فیردەبیت و تامی ئەم چیتە دلخۆشکەرە بکەیت.

مندالان شیتی فیربوون. تامەزرۆی زانیی ھەموو شتیکن و پرسیار لہ ھەموو شتیکن دەکەن. ئیدی ئەگەر مامۆستایەکیش ھەبیت کە عاشقی پیشەکە ی بیت و بە تامەزرۆی و شەیدایەوہ پەیوەستی بیت، ئەوا فیربوون لای مندالان دەکەنە خوشتترین کار و گەمە ی دنیا.

لە ئیستادا توێژینەوہکان لہبارہی میٹشکەوہ زۆر گرنگن و لہ ھەموو کات بەرھەمدارترن. دە سالی رابردو بە چەرخێ ئالتونی توێژینەوہکانی میٹشک ناودەبریت. زانیانی دەروونزان و، پەرۆرشیاران و، پیاوانی ئایینی و، پسپۆرانی کیشە دەروونیەکان و، زانیانی بواری میٹشک و دەمار لہ میٹشک دەکۆلنەوہ و بەدوای دۆزینەوہی نەیتینەکانی میٹشکەوہن.

میٹشک چۆن فیردەبیت؟ چۆن زانیاریەکان تۆمار دەکات؟ چۆن ئەو زانیارانە ی لہ نیوان دەمارە خانەکاندا تۆماردەکرین دووبارە دەھیتینەوہ دەر؟ میٹشک چۆن زانیاری بەکار دەھیتیت، چۆن فراوانی دەکات، چۆن پەرە ی پیدەدات؟ چۆن ئەو میٹشکانە پیدەگەینەرین کە دۆزینەوہ و بەرھەمیان ھە یە؟ EQ و IQ چین؟^(۱) چ جۆرە زیرەکییەک بۆ سەرکەوتن گرنگترینە؟

(۱) EQ: بەرکەوتی ژیری (intelligence quotie)

ئەو زانىارانەي بە شيۋەي دروستکردنى پىكەندى دەمارەخانەكان تۆمار دەكرىن، چۆن دەگۆررىن بۆ وشە و دەستەواژەي واتادار؟ چۆن دەكرىت فېربوون بارىكى چىژبەخشى پېدىرىت؟ سىستىمى دۆپامىن كەي و بە چ شيۋەيەك دەكەويتە كار؟

مىشك گەورەترىن گەنجىنەيە كە مروڧ خاۋەنى بىت. ھەموو شتىك بە مىشكمان فېر دەبين. توڭزىنەۋەكانى مىشك ھەم چۆنىتى فېربوونمان بۆ دەخەنەروو، ھەم چۆنىتى فېربوونمان بە شيۋەيەكى باشتىر و ئاسانتىر و بەرھەمدارتىر بۆ پروون دەكەنەۋە.

ئەۋەي ئىمە دەكات بە ئىمە، شيۋازى بەكارھىنانى مىشكمانە. ھەموو ئەو بېريارانەي دەمانكەنە كەسىكى سەركەۋتوو و كارامە لە مىشكماندا دەدرىن. ئەو بېريارانەشى شكستمان پى دەھىنن ھەر جىدەستى مىشكمانن. بەكارھىنانى مىشك بە شيۋازىكى بەرھەمدار مروڧ بەرەو سەركەۋتن دەبات و، بەكارنەھىنانىشى بەو شيۋەيە شكستى پىدەھىنىت.

تۆنى بوزان، لىكۆلەرى ئىنگىلىز لەبۋارى مىشكدا، دەلىت: "تواناي فېربوونى مىشك بىسنوورە."

توڭزىنەۋە نوپىەكان دەريانخستوو كاتىك فېرى زانىارىي نوئ دەبين "ھىپۆكامپەس" كە ناۋەندى فېربوونە گەشە دەكات و گەورە دەبىت. زانىارىيە نوپىەكان بە شيۋەي تەۋرمى كارەبايى دەگوڭزىنەۋە بۆ مىشك. ئەو زانىارىيە نوپىانەي بە مىشك دەگەن لە قۇناغى گەشەسەندندا پىكەبەندى دەمارەخانەكان زىاد دەكەن، واتە دەبنە ھۆي گەشەسەندنى مىشك. زانىارىي نوئ لە پىگەشتوانىشدا دەبىتە ھۆي چالاكتىربوون و بەرھەمدارتىربوونى

میشک. ههروهك چۆن وهرزش و جيمناستيك پهره به ماسولكهكانى لهش
دهدهن، بههه مان شيوهش زانيارييه وهرگيراوهكان پهره به ماسولكهكانى
میشك و يادگار دهدهن. ماسولكهكانى ميشك و يادگارى ئهوه كه سهى فيرى
زانيارى نوێ نابیت و بيرناكاتهوه و ناخوينتتهوه لاواز دهبن.

وا گومان دهبریت كه كه سهه بليمهتهكان تهنها (۱۰-۱۵%) ى توانای
میشكيان بهكارهينابیت.

كهسى ئاسايى رهنگه تهنها ۱% ى توانای ميشكى بهكاربخات. ئهوانهشى به
خويندنهوه و نووسين و چالاكويهكانى ميشكهوه خهريكن (۴-۵%) ى ميشكيان
خستوههته گهر.

تويژينهوه نوييهكان گهشهسهندنى ميشك و بهرهوپيشچوونى توانای
فېربوونيان پشتراست كردوههتهوه. بهكارهينانى ميشك به شيوازيكى
بههرهمدار؛ سهركهوتن و دلخوشي بهدواى خويدا دههينيت.

ئهگهر مرووف بزانيت به پړكويپكى توانای ميشكى بهكاربهينيت، ئهوا
دهتوانيت بيته خاوهن بههرهيهك كه گشت دنيا به پړوه ببات و، به وتهى
قورئان بيته "خهليفهى سهرزهى".

ههموو شتيك پهيوهسته به گهشهپيدانى ميشك و باش بهكارهينانى
توانای ميشك.

مرووفهكان به ئامراز و دامهزراوهى هاوشيوهوه دينه دنياوه. ئيدى ههنديك
كهس ئهه ئامرازانهى به پړيهكى باش بهكاردههينيت و خوى دهكاته كه سيكى
زرنگ و ليهاوو، ههنديكيش ههر بى ئهوهى درك به بههرهكانيان بكهن دين
و دهژين و دهپۆن.

پەروەردە لە گەشەى مېشكدا پۇلىكى تا بلىت گىرنگى ھەيە. لە سايەى
پەروەردە و، خۆشەويستى و پەيوەندى و گىرنگىپىدانى خىزانەو مېشكى
مىندالان بە شىۋەيەكى دەرتاسا باش گەشە دەكات. تەنھا لە سايەى
پەروەردەو دەكرىت ھەردوو نىۋەگۆى راست و چەپى مېشك بە شىۋەيەكى
ھاوتەرىب گەشەبەسەنن و بەكاربەيتىرېن.

ئەگەر پەروەردە تەنھا بەند بىت لەسەر لەبەركردن، ھەروەك لە ئىستادا بەم
جۆرەيە، ئەوا تەنھا نىۋەگۆى چەپى مېشك گەشەدەسەنېت. ھەروەك زانراو
نىۋەگۆى چەپ چالاكىيەكانى: خويندەنەو، نووسىن، شىكارە بىركارىيەكان،
فېربوون، لەبەركردن و پەرخەگرتن ئەنجامدەدات. نىۋەگۆى راستىش:
داهىتەر، دۆزەرەو، ژىر، تېيىنەر، گىرنگى بە چالاكىيە ھونەرىيەكان دەدات.
لە پىسىستىمى پەروەردەى لەبەركردنەو نىۋەگۆى راست گەشەناسەنېت.
(ئەم بابەتە لە بەشى شەشەمدا بە فراوانى خراوتە بەر باس)

پەروەردەكردنى مىندالەكانمان بە شىۋەيەك تەنھا نىۋەگۆى چەپيان
بەگەرىخەن و نىۋەگۆى راستيان فەرامۆش بىكەن، تەنھا پەيوەندى بە
داهاتووى ئەوانەو نىيە، بەلكوو بە پىژەيەكى گىرنگىش بەربەست دەبىت
لەبەردەم بەرەوپىشچوونى ولاتەكەماندا...

ژمارەى ئەو داهىنان نامانەى لە سالىكدا لە توركىا وەردەگىرېن ۴۴
دانەيە، بەلام لە ئەمريكادا ۱۲۰ ھەزارە.

ژمارەى ئەو داهىنان نامانەى لە توركىادا لە ماۋەى ۱۱ سالىدا پىشكەش
دەكرېن، لە ژاپۇن تەنھا لە ماۋەى ۱۵ پۇژ و، لە ئەمريكاش لە ماۋەى ۲۰
پۇژدا پىشكەش دەكرېن. لە بارەى وەرگرتنى داهىنان نامەو ولاتەكەمان
لەپاش كازاخستان، پۇمانيا، ئىران، ئۆزبەكستان، ئىرلەندا، ئىسرائىل،
ھەنگارىا، بولگارىا و مەنگۇلىاۋە دىت.

میشکی مروڤ به توانای فیربوون پروپۆشکراوه. چ بمانه ویت چ
نهمانه ویت فیری هه ندیک شت هه ر ده بین. مندالان له هه ر ۹۰ خوله کیکدا
فیری وشه یه کی نوێ ده بن. هه ندیک شت ئاسان فیرده بین و هه ندی شتیش
به سه ختی.

بۆچی هه ندی جار فیربوون سه خته؟

چۆن هه ندیک زانیاری له میشکماندا هه لده کوڵرین و هه رگیز
بیرمانناچنه وه.

یه که م پۆزی چوونه قوتابخانه مان، پۆزی هاوسه رگیریمان، ئه و پۆزه ی
مندالمان بوو، ئه و پۆزه ی دووچار ی پرووداوی هاتوچۆ بووینه وه، ئه و
پرووداوه ی زۆر سه رسامی کردین، ئه و پرووداوه ی زۆر دلخۆشی کردین، ئه و
پۆزه ی پروانامه که مان به ده سه تهینا... بۆچی هه یچ کام له مانه مان بیرناچیتته وه؟
پێویسته شیوازی کارکردنی میشک که بزوینه ری فیربوونه و، چه شه کانی
تۆمارکردنی پرووداوه کان له یادگادا و، تۆمارکردن و سه ری نه وه له یادگاری
دوور مه ودا و کورت مه ودا دا بزانی تا بتوانین باشت میشکمان به کاربه ینین.
(ئهم بابته له به شه کانی ۶ و ۷ و ۸ دا به دوورودریژی باسکراوه)

سه رکه و تن باران نییه، له ئاسمانه وه باریت.

ئیمه ش وه که هه مووان مروڤین و، خاوه نی ئه و ئامرازانه ی که که سانی
دیکه هه یانه. پێویسته له سه رمان باشتی نی ئه و کارانه بکه ین که له
توانامان دان. پێویسته به و په ری توانامانه وه هه ولبده ین بۆ ئه وه ی میشکمان
گه شه پێده ین و تواناکانمان بخه ینه پروو.

مندالی بی به هه ره بوونی نییه، به لکوو مندالیک هه یه که په ی به
لیهاتوو یه کانی نه براوه و نه توانراوه گه شه یان پێبیریت.

مامۆستای تەمبەل بوونی نییه، بەلکوو پەرورەشیاری ھان نەدراو ھەبە.
فێربوون و فێرکردن خۆیان لە خۆیاندا ھەولێکی چێژبەخش و
دلخۆشکەرن. خۆبەدوونگە ی بێ بەرھەم بوونی نییه، بەلکوو پەرورەشیارانێک
ھەن کە بە پێگە و شێوازی بێ بەرھەم ھەول دەدەن.

خۆبەدوونگە ئەو لانیە یە کە منداڵان زانیاری لێوہ فێردەبن و بە ھەرە و
کارامەیی لێوہ بە دەست دەھێنن و ئامادە دەکەین بۆ ژیان. بە پێوہ بەر و
ئەندامانی بە پێوہ بەرایەتی و مامۆستاکانی گەرنترین ئەکتەرەکانی ئەم
لانیەن.

ھیچ منداڵێک نییه پەرورەدە نەبێت بە مەرجێک پێگەکانی خۆشەویستی،
پەيوەندی و راستیی پەرورەدە بە دروستی بە کاربەھێنرێت.

بێگومان لە گەل بە کارھێنانی شێوازە راستەکان و، گرتەبەری پێی
گونجاو و، گەشبین بوون و، وەرەبەری بۆ سەرکەوتن؛ ھەول دەدەن بۆ چارە
زۆر تێکۆشانیش پێویستە.

پێویستە لە بێ ھیوایی و ترسدا دانەخەین. بۆچی ئێمە نەتوانین ئەوہی
کەسانی دیکە بە دەستیانەیانەوہ بێھێنە دی. ھیچ کارێک بێ ماندووبوون
بە ئەنجام ناگات. بێ ھەول دەدەن ھەرگیز فێری زمانی ئینگلیزی یاخود عەرەبی
نابین.

ھێشتا پەتەتییەک نەدۆزراوە تەوہ کە بە بێ ماندووبوون زانیاری بکاتە
مێشکمانەوہ. کەسە سەرکەوتووەکان مێشک و تواناکانیان بە باشترین شێوہ
بە کارھێنانەوہ ئێنجا سەرکەوتنیان بە دەست ھێناوە. مێشک باشترین بزویەنەری
فێربوونە.

لە مێشکماندا سەدەھا نەخشە زانیاری ھەن. لە ئێوان ئەمانەدا لە
چوارچێوہی چەند پێسایەکی دیاریکراویدا ملیۆنان پەيوەندی دروست

دەكرېن. تەوژمى زانيارى لە نيوان دەمارەخاڭەكاندا يەك ئاراستە نىيە، بەلكوو بە دوو ئاراستەى پروبەروو دەگوزەرېن. تەنھا لە دەرەوۋە زانيارى بۆ نەخشەكانى مېشك نايەن، بەلكوو ئەم نەخشانە زانيارىيەكانى ناو مېشك و تەوژمى بىرکردنەوۋە دروستيان دەكەن. لە ھەمان كاتىشدا مېشك بۆخۆى زانيارى و خەيال و بىر دروستدەكات. ھەموو شتتېك لە مېشكدا پروودەدات و تەواو دەبېت. ئەوانەى باش لە چۆنئىتى كارکردنى مېشك دەزانن، زۆر كېشەيان چارە دەبېت. **Fast Service Group**

دايك و باوك، مامۇستا، خوئىندكار، سىياسەتمەدار، دەرۋونناس، پزىشك، پىاوى ئايىنى، زانا، نووسەر، تويزەر، بەكورتى ھەركىيەك جىيەكى لە پروسەى خوئىندن و پەرۋەردەدا پىدەپرېت پىويستە گەشەى مېشك و چالاكىيەكانى بزائىت.

بەتايبەتى دايك و باوك و پەرۋەرشىيارەكان كارىگەرىيەكى يەكجار گرنگيان لەسەر گەشەى مېشكى منداڵ ھەيە. پىويستە لەمەر گەشەى ژىرىيەوۋە ئەمان خاوەن زانيارىيەكى باش و تۆكمە بن.

ئەوانەى دەيانەوئىت بزائن چۆن دەتوانئىت مېشك بە باشتىن شىۋە و بەرھەمدارانە بەكاربھىئىت، ئەوانەى دەيانەوئىت بىنە دايك و باوكىكى باش، پەرۋەرشىيارىكى سەرکەوتوو، ياخود خوئىندكارىكى سەرکەوتوو ئەوا پىويستە ئەم كىتپە بخوئىننەوۋە.

پروڤىسورى يارىدەدەر

د. سەفا سايگىلى

على ئەركان كەشاكلى

۲۰۰۵/۵/۲۶، ئەستەنبول

Wshyar Mala Zada



بەشى يەكەم

“ منداڭى بى بەھرە بوونى نىيە، بەلكوو منداڭىك
 ھەيە كە ھىشتا بەھرەكانى نەدۆزراونەتەوۋە و
 نەتوانراوۋە گەشەيان پىيدىرىت.
 ەلى ئەركان كەفاكىلى

فىربوون چىژبەخشە،
 فىرنەبوون ئازار بەخشە...

فىربوون خۇراكى مىشكە و چىژ بە مروڧ دەگەيەنىت،
 نەزانىش ھەر لە خودى خۇيدا ئازارە، مامۇستايى "ھونەرى
 زانىنى گۆرىنى فىربوونە بە چىژ و خۇشى."

مىشك، ئامىرى فىربوونە. گسكى كارەبايى چۆن تۆز و خۆل ھەلدەمژىت،
 مىشكىش بەھەمان شىۋە زانىارى قوتدەدات. مىشكى مروڧ بۆ فىربوون
 دروستكراوۋە. ھەروەك چۆن پى بۆ پۇشتىن و، دەست بۆ گرتىن و، زمان بۆ
 تامكردن و، چاۋ بۆ يىنىن دروستكراوۋە؛ مىشكىش ۋەك "بزوئەرى فىربوون"
 ھىندراوۋەتە بوون. فىربوون گەشە بە مىشك دەدات و، زىرەكى زياد دەكات و
 مروڧ دلخۇشەدەكات. ھەر ئەندامىك بەكاربەندىرىت گەشەدەسەنىت. ئەو

لايكى پەيجى Fast Service Group زۆر ترين كىيى لىيە

که سانه‌ی دهستی راستیان به کارده‌هینن دهستی راستیان له دهستی چه‌پیان به‌هیزتره چونکه زیاتر نه‌و دهسته‌یان به کارده‌هینن. هر نه‌ندامیکیش به کارنه‌هیندریت لاواز ده‌بیت. چالاکیه‌کانی می‌شکیش، زیره‌کی زیاد ده‌که‌ن و می‌شک به‌هیزده‌که‌ن.

می‌شکی مندالیکی تازه له دایکبوو نیوه‌ی می‌شکی که سیکی پی‌گه‌یشتوو ده‌بیت. مندال به ته‌واوی نه‌و ده‌ماره خانانه‌وه دیته دنیاوه که به دریزایی ته‌مه‌نی به کاریانده‌هینیت. گه‌وره‌بوونی می‌شک په‌یوه‌سته به دروستبوون و چنینی تور له نیوان ده‌ماره‌خانه‌کان و نه‌ستووری نه‌م تورانه‌وه. توره‌کان، که گواسته‌وه‌ی ته‌وژمی زانیاری له نیوان خانه‌کاندا ده‌سته‌به‌ر ده‌که‌ن، ده‌توانن له چرکه‌یه‌کدا ۱۱۰ مه‌تر دریزبین. نه‌و وریاکه‌ره‌وانه‌ی له‌پیی نه‌ندامه‌کانی هه‌ستکردن و بینین و بیسته‌وه‌ ده‌که‌ن به می‌شک ده‌بنه‌هوی چنینی تور له نیوان ده‌ماره‌خانه‌کاندا و به‌م شیوه‌یه‌ش می‌شک گه‌شه‌ده‌کات.

دایک و باوک پۆلکی زور گه‌وره ده‌گیرن له گه‌شه‌ی ژیری مندالدا. گه‌شه‌ی می‌شک مامۆستا‌کان ته‌واوی ده‌که‌ن. له خویندگه مامۆستا به پیدانی زانیاری ئاسان و ساده ده‌ست ده‌کات به وانه و تنه‌وه. به‌م شیوه‌یه سه‌ره‌تا رینگا و میکانیزمی فی‌ربوونی ئاسان له می‌شکدا دروستده‌بیت. دواتر ورده ورده نه‌م میکانیزمه گه‌شه‌ده‌کات و، زانیاری ورد و ئالۆز و سه‌ختیش فی‌ر ده‌بیت. له‌پاشان می‌شک فی‌ری زانیاری و کیشه‌ی زور قورستریش ده‌بیت.

می‌شک له ئاسانه‌وه بۆ قورس فی‌رده‌بیت. نه‌گه‌ر له زانیاری قورس و ئالۆزه‌وه ده‌ستپیکریت نه‌وا شتی‌ک به ناوی فی‌ربوونه‌وه نایه‌ته‌دی.

ده‌کریت به وردبوونه‌وه له‌و تورانه‌ی له‌پیی نه‌و وریاکه‌ره‌وانه‌ی ده‌که‌ن به می‌شکی مندال دروستده‌بن نه‌م راستیه‌سه‌لمینین. وریاکه‌ره‌وه‌کان سه‌ره‌تا پیکه‌اته‌ی ساده دروستده‌که‌ن و، تورپی بچووک دروستده‌که‌ن. دواتر

سىستىمى تۆرە گەورە دەمارىيەكان دروست دەيىت. ئەگەر سىستىمى تۆرە بچووكە دەمارىيەكان پروبەرووى پىكھاتەي ئالۆز بىنەو، ئەوا دەست لە فېربوون بشۆن. ئەگەر بابەتى تەواوكارى بۆ خوئىندكارىكى قۇناغى سەرەتايى باسبكرىت، بىگومان هېچ شتىك تىناكات.

ئەگەر خوئىندكارىكى قۇناغى سەرەتايى كاترەمىرىك تەواوكارى و كاترەمىرىكىش ھەزمارە سادەكان بخوئىت، ئەوا مىندالەكە لە ھەزمارە سادەكان يىدەكات، بەلام هېچ شتىك لە وانەي تەواوكارىيەكە فېرنايىت. ئەگەر سىستىمى تۆرى زانىارى سادەي مىشك پروبەرووى زانىارى سەخت بىتەو، ئەوا فېربوون نايەتە دى. **لايكى پەيجى Fast Service Group**

مىشك فېرى زانىارىيەك دەيىت كە بتوانىت كارى لەسەر بكات و ھەرسى بكات. بۆ نموونە؛ سەرەتا فېرى ياسا و پىكھاتە سەرەتايەكانى زمان دەيىت. چونكە مىشك ئامادەيە بۆ فېربوونى سىستەمە سادەكان. بە تىپەربوونى كات تواناي تىگەيشتى مىشكىش گەشەدەكات و يىدەكات. "قۇناغى ھەستىار"، كە لە بەشەكانى داھاتوودا باسى لىوئەدەكرىت، بۆ گەشەي زمان بە بايەخە. بەزووى ھەلدانەوھى دۆسيەي زمان لە مىشكدا سوودىكى گەورەي ھەيە. ئەگەر مىندال تا تەمەنى (۱۲-۱۳) سالى فېرى زمانىك نەبوويىت، ئەوا لەوھو دوا ناتوانىت بى ھەلە و كەموكوپرى فېرى بىت. لەبەر ئەمە پىويستە خوئىندنى زمانى بيانى بەر لە (۱۲-۱۳) سالى دەستپىكات. مىنداللىك كە بە باشى فېرى زمانىك بىت، زۆر ئاسانتر فېرى زمانىكى دىكە دەيىت، چونكە مىشك بە بەراوردكرديان لەگەل زانىارە كۆنەكاندا فېرى زانىارىيە نوئەكان دەيىت. ئەگەر كەسىك زمانىك بزائىت كاتىك فېرى زمانىكى نوئە دەيىت لەگەل ئەو زمانەي كە دەيزانىت بەراوردى دەكات و بەو جورە فېرى دەيىت. مىندالان پىكھاتەي ئالۆزى زمان لە مىشكىاندا دروستدەكەن. وشەكان لە يادگارباندا تۆماردەكەن و

له سیستمی ریزمانیش تیده گهن. پیگه یشتووان له بابته تی فیربوونی سیستمی
ئالوز و سیستمی ریزمانه وه هینده ی مندالان لیها توو نین. میشکی مندال بو
فیربوون و دروستکردنی سیستمه کانی فیربوون له میشکدا زور گونجاوه.

تا ئه و کاته ی سیستمیکی فیربوونی راست په پره و بکریت میشک ههم فیر
ده بیته، ههم گه شه ده کات، ههم پیده گات... جگه له وهش چیژیشیان لی
ده بیته. فیربوون یه کیکه له و شتانه ی دنیا که زور دلخوشکهره.

ئه گهر ماموستا قوناغی گه شه ی میشکی منداله کان بزانیته و له ئاسانه وه
بو سهخت وانه کان پروونبکاته وه ئه و له وانه و تنه وه که یدا دوو چاری بارگرانی
نابیته وه. جا ئه گهر سیستمی خه لات ی میشکیش بزانیته ئه و فیربوون ده بیته
خوشیه کی بیوینه.

★★★

بیرکاری وانه یه کی چیژبه خشه، ئامیری بژمیر یارییه کی خوشه

ته نانه ت بیرکاریش که به "سهختترین وانه" ناسراوه و وهک پیوه ری
"زیره کی" دیاریکراوه ئه گهر به دیاری و خه لات پشتیوانی بکریته ده کریته
به چیژ و خوشیه وه بخویند ریته. لیهره دا ئه و ریگایه ی ماموستا
به کاریده هینته گرنگه، ئه گهر دایک و باوک و ماموستا بیانه ویت ده توانن
فیربوون بهیننه سهر باریکی گه مه ئاسا و دووباره ئه گهر ههر ئه وان ری و
شیوازی هه له پیاده بکه ن ئه و خویندن ده بیته ئه شکه نجه و ئازار.

ده کریته کاتیک فیرده بیت دلخوشبیت و که یف وهرگریته. لیکۆلینه وه کان
ئه وه ده خه نه پروو، که ئامیری بژمیر بو مندالیک ی پینج شهش سالان
یارییه کی گونجاوه و به دلخوشیه وه یاری پیده کات. کاتیک منداله که یاری

به بزمیره که ده کات ژماره کان ده ناسیت و په یوه ندى ژماره کان له نیوان
خویاندا سهرنجی راده کیشن، تامه زروى ده کهن و وه لامیکیان بو ده دوزیته وه
و دلخوش ده بیت.

منداله کان بو ته وه ی شیکاری پرسیاره بیرکاریه ساده کان بکه ن پړی
شیکاری تاییه ت به خویان داده هیښن. بو مندالان پیاده کردنی شیوازی
ماموستاکه ی له شیکارکردندا زور گرنګ نییه، به لکوو ټیګه یشتنی له بنه ما
سهره کییه کان بو ته و گرنګه. له م نیوه نده شدا منداله که فیږی بیرکردنه وه ی
بیرکاریانه ده بیت. فیږوونى بیرکردنه وه و بیرکردنه وه ی ژیرانه ش به تاییه تی
گرنګیه کی په کجار زوریان بو ژیان هه یه.

پتویسته بیرکاری په یوه ندى به ژیان و راستیه کانى ژيانه وه هه بیت.
راستیه کی زانراوه که ته و پرسیاره بیرکاریانه ی دوورن له ژيانه وه و
ته نجامه که یان پروونه هیچ جیاوازیه کیان له گه ل مه ته لدا نییه و توانای
مندالان له شیکاری پرسیاره کاند ا په ره پیناده ن. به تاییه تی پتویسته ته وه له یاد
نه که یښ ته و بیرکاریه ی له خویندنگا کاند ا ده خویندریت که له بهرکردن تیدا
بنه مایه کی سهره کییه دوزمنى گه شه ی میښکه. به لام بیرکاری راسته قینه
له بهر ته وه ی فیږی بیرکردنه وه و شیکاری کیشه کانى ژيانمان ده کات دوستی
میښکه و له به شی چالاکی نیوه گو ی راستدایه.^(۱)

هاوده نگی بنچینه یی له په روه رده دا فیږکردنی یاسا و بنچینه کانه،
ورده کاریه کان گرنګ نین، دوزینه وه ی ته و زانیاریانه ی به له بهرکردنه وه
به ندن له ئیتنه رنیتدا کارى منداله که خو یه تی.

(۱) نه پتیه کانى نیوه گوکانى میښک، ئالپ بویداك، بلاو کراوه کانى به یاز، ۲۰۰۴،
ته سته نبول.

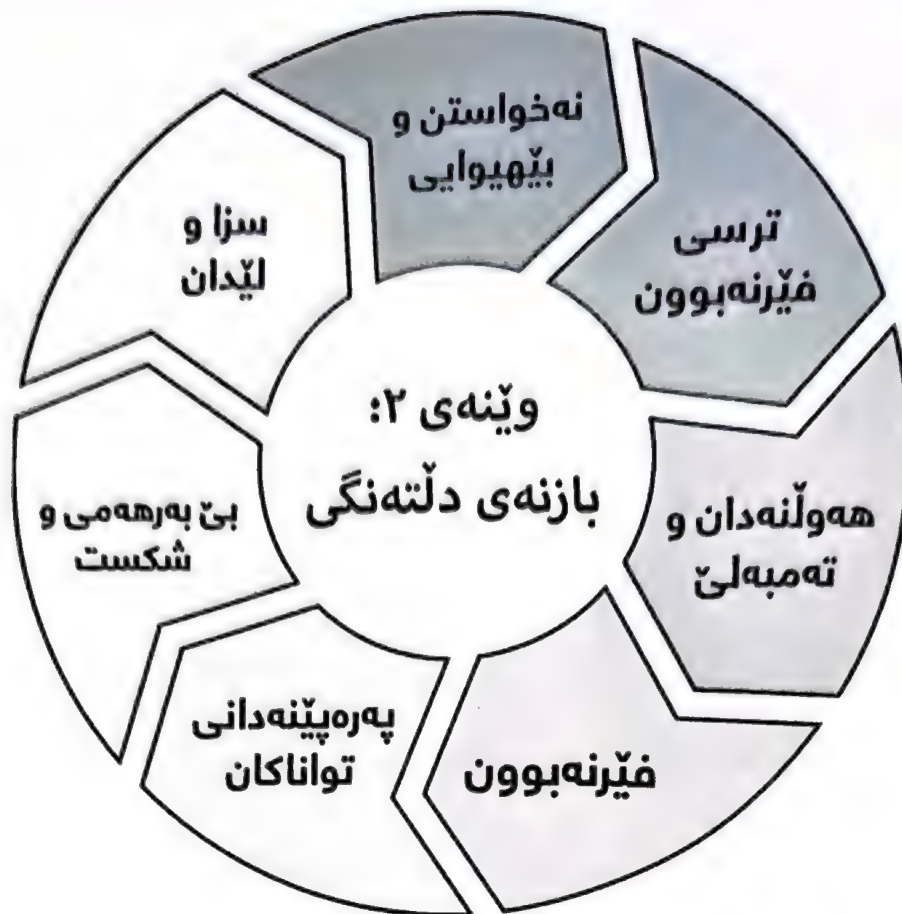
ههول و تیکۆشان به بیرى خهلات و سهركهوتن و بهدهستهپنانی بههرهوه
چیز به مروّف ده به خشیت.



بازنه ی دلخۆشی:

مروّف ههزى له هه ر شتیک بیت زیاتر دهیکات، کهواته زیاتر فێرده بیت،
هه ر که سیکیش زیاتر فێر بیت، لیهاتووتر و زیره کتر ده بیت، که سى
لیهاتووش به ره مدارتر و سهركهوتووتر ده بیت، که سه سهركهوتووه کانیس
خهلات و پاداشتی زیاتر وهرده گرن، بیگومان نه و که سه شى خهلات و
دهستمايه ی زیاتر وهرده گریت زیاتر دلخۆش ده بیت.

هاندان، خواستن، ههولدان، سهركهوتن و دلخۆشبوون له بازنه یه که ده چن
که یه کتری دینه بوون و یه کدی گوێشده کهن، هه ر یه که یان هاوکارى نه وى
دیکه یانه، هیچ کامیکیان به بی نه وى دیکه نابیت، به م بازنه یه دهوتریت
(بازنه ی دلخۆشى).



بازنه ی دلته نگي: لایکمان بکهن بۆ فیڤرنبوونی زمانی ئینگلیزی هه نیک خزمهت گوواری تیدایه کتییی PDF یی تیدایه
Fast Service Group 🙌

ئه مه (سیگۆشه ی شهیتان) یشی پیده و تریت، بیهیوایی و وره پرووخواوی
ترس دینه بوون. ئه و که سه ی له فیڤرنبوون ده ترسیت، هه و لنادات، دلی
ناداته کار و وانه کانی، ئه وهشی خوی نه داته فیڤرنبوون، فیڤرنا بیت و به ره کانی
گه شه ناسه نن، ئه وهشی به ره کانی ده رنه که ون شکستخواردوو ده بیت،
شکستیش سزایه که که مروّف له خوی ده دات، که سی شکستخواردوو
دلته نگ ده بیت.

ته نانهت بیرکاریش، که وانه یه که زورترین خویندکار لیی ده ترسن، ئه گهر به
متمانه و هیواوه بخوینریت ده بیت وانه یه کی ئاسان و خووش. کاتیک خویندکار
پرسیاریکی بیرکاری شیده کاته وه، دلخووش ده بیت. کاتیک سه رکه و توو ده بیت،
هه ر کاریکی که ده یکات چیژبه خش ده بیت. ئه م بارهش وا ده کات وانه که ی
زیاتر خوشبوویت و زیاتر خوی تیدا ماندوو بکات. بیرکاری هاوشیوه ی
وانه کانی موزیک و شه تره نج و وه رزشه. هه رچۆن ئه گهر ئامپریک زیاتر بیژهن
زیاتر لیی شاره زا ده بن، وه رزشه وانیک کاتیک راهینانی زور ده کات ده بیت



پروفیسور ھتھین سکیچ،
سپینس دویامینی ھیشکی

شاهزاده بواره که ی خویدا. کاتیکیش بووه
شاهزاده پیشه که ی خویدا ئیدی نه و کاره
باشتر و باشتر نه انجامده دات، سه رکه و تو وتر
ده بیت، خه لات و دیاری به د ده ست
ده هینیت؛ وه رگرتنی خه لات و دیاریش
دلخوشی بو مروف ده هین.

☆☆☆

پسپوری میٹشک و دھمار پروفیسور ھتین
سکیج دھلیت: "دوبامین کہ (ھوہرمونی
دلخوشیہ)، لہ مشکدا جہوونہوی سمرج
زیاد دھکات."

نهم باره له مرؤفتدا به هه مان منبوه به، گاننك مندالنكى پينج سالان
يارى به هه لمات دهكات جمد رنكا بهك بو هه لماته كان ديارى دهكات،
نه گهر هه لماته كان بهو رنكا به دا رنكا به ننه نهوا به هوى سهركه و تنه كه به وه
دلخوشده بيت و شانازى به خوپه وه دهكات.

مندالینکی پینج سالان نه گهر به جل و بهرگی مهله وانیه وه له جهوزیکدا که مینک مهله بکات خمنده و پینکمنین پرووخساری داده پوشن، فیروون دلخوشی دهکات.

له سهر پروو خساري خوښندكارنك كه نمره ي ته وای له وانه كه پدا
به ده سته پناوه، گولی خوشحالی خونچه ده كات. كاتيك ماموستا نمره ي
تاقی كړنه وه كان ده خوښتته وه ټو خوښندكارانه ي نمره ي باشيان به ده سته پناوه
دیمه نيك سازده كه ن كه شياوې ته ماشا كړنه. ده پښت چمند خوښندكارنك
خوږيان بو ناگیريت و هملده به زنه وه و هاوار ده كه ن "هرېزيت"!

خۆشى و شادى وەرزىشەوانىڭ كە گۈلىك تۆمار دەكات، چەندىن پۇژ
شاشەى تەلەقزىۋنەكان دادەگرىت، كەنالەكان چەندىن جار ئەو دىمەنە
پىشانى بىنەرەكانيان دەدەنەو.

چۆن ئارەزووى خويىندىن بە مىندالان بدەين؟

پىپۇرى مىشك و دەمار جىپرال دوسەر دەلىت: "لە راستىدا ئارەزووى
فېربوون خوى لە خويىدا لە مىندالاندا بوونى ھەيە، پىويستە گەرەكان
كوپرى نەكەنەو.

كەسمان ناپرسىت "مىندال چۆن فېرى پاركدن دەلىت؟"، چونكە ھەموو
مىنداللىك دەيەوئىت رابكات. ئەم ھەستە لەلايەن پەرورەدگارەو ھەر لە
ساتى لەدايكبوونىيەو پىي بەخىراو. مىندال لەكاتى گونجاودا بە چەند
ئەزموونىكى سەرکەوتوو فېرى پاركدن دەلىت؛ مىندال سەرەتا فېرى ھەستانە
سەر پى دەلىت، دواتر بە ھەولەدان و ئەزموونىكى خوى لەگەل رۆيشتن
رادەھىتت، پاشان فېرى پاركدن دەلىت. ئەو ھى پىويستە لەسەرمان ئەو ھەيە كە
پىشى پىنەگرىن و ھاوکار و يارمەتيدەرى بىن، خۇراكى پىويستى بۇ
فەراھەمبەھىن، پەي بە ئەگەرى كەوتنى بىھىن و بەوپىيە زىنگەكەي بۇ
بەرەخسىن.

فېربوونى زانىارىش ھەرورەك فېربوونى پاركدن وەھايە، چىژىكى خوش
بە مىشك دەدات. پەرورەدەكار ئەو ھونەرمەندەيە كە دەتوانىت ئەم تام و
چىژە بە مىشكى مىندالەكە بگەيەن.

پۆيىستە داىك و باوك و پەرۋەردەكاران پرى و شىۋازەكانى پەرۋەردەيەكى بەرھەمھەين باش بزانن. نايت ئەو ھەز و ئارەزوۋى فېربوون كە لە مندا لاندە ھەيە كۆيىر بىرئەو، دەيت بە بەكارھەينانى سىستىمى خەلاتكردن ئەو خواستەيان پەرەپەيدىت و فېربوون بىرئە كۆششەيكى خۆش و چىزبەخس.

نمرە بەفېرۋوچوۋەكانى عەلىمە

لە خويندەنگەي سەكاريەي بىرەتى وانەي ئەدەبىياتم دەوتەو، لە دواي يەكترناسىن زنجىرەيەك ھۆنراۋەم خويندەو. دەمويست سەرنجى خويندەكارەكان بۆ لاي وانەكە پاكىشم و ھەستەگەلىكى جوانيان تىدا بىيات بىم و



خۆشەويستيان بۆ زمان گەشەپەيدەم.

يەكەم ھۆنراۋە كە خويندەمەو ھۆنراۋەيەكى فۆلكلورىي بوو. دواتر چەند ھۆنراۋەيەكى دىكەم بە ناوئىشانەكانى: "ئالا، بوەستە پىوار، نزا، ستايشى پىغەمبەر ﷺ، پەنابەران، كەشتىي بىدەنگ، يەكپىزى" يەو ۋەكە نمايشەك لە پۆلەكە خويندەو. دواي تەواۋبوونم لە ھۆنراۋەكان وتم: "ھەر كەسەك بەم شىۋەيە ھۆنراۋە بە لەبەر بخوينتەو پىنج نمرە ۋەردەگىت."

چاۋى خويندەكارەكان دەبرىسكانەو. بەتايبەتى عەلىمە، كە لە دوۋەم رىزدا دادەنىشت، لە جۆشوخروشىدا جىي بە خۆي نەدەگرت. نورگوليش كە لە تەنىشت ئەو ۋە دانىشتبو ھىندەي ئەو بەپەرۋش بوو. كەمەك بەر لە

تەواوبوونى وانەكە، عەلىمە بە دەنگىكى تامەزرۋوۋە وتى: "مامۇستا! لە كۆي دەتوانىن ئەم ھۆنراوانە پەيدا بىكەين؟"

کتییکی هه‌لبزارده‌ی هۆنراوه‌کانم به‌ناویشانی (گولده‌سته) پێوو.
کتیبه‌که‌م نیشان‌دان و وتم:
- گشتیان له‌م کتیبه‌دا هه‌ن.

- له کوی ده توانين نهو کتیبه په یدا بکه یښ؟

- ده توانن له کتیبخانه کان بیکړن. ده شتوانم ئەم کتیبه تان بده می،
ئیدی هەر هۆنراوه یه کتان ویست بینووسنه وه، یاخود له بهری بگرڼه وه.
هەر که زهنگی لیډا گوکهان، عه لیمه، مونه وه، چاودیږی پوله که،
فیرده وس، هاورپکه ی ته نیشتی، گه مزه، خه دیجه و ئیسرا، که ده یانویست
کتیبه که م لیوه ربگرن له ده ورم ئالان. عه لیمه ههروهک ئه وهی شتیک له ناو
ئاگر ده رباز بکات کتیبه که ی له ده ست فراند.

بەوانەى كە دەيانوت: "ئەى مامۇستا كوانى كىتب بۆ ئىمە؟" م وت: "خەم مەخۆن، بە ئىوەشى دەدەم، عەلىمە كە ھۆنراوەكانى نووسىيەو بە ئىوەشى دەدات."

لە وانەى داھاتوودا عەلىمە بە خویندەنەوہى ھۆنراوہى (ئاللا) دەستى بە
پیشبرکىتى (پىنج نمرە) کرد، تا کۆتایى وەر ز ۲۷ پىنجى وەرگرت. بۆ ھۆنراوہ
دوور و درىژەکانى وەك ھۆنراوہى فۆلکلورى، بولبول، بەيانىيەكى جەژن لە
سلىمانى پىنج پىنج نمرەيم پىدەدان...

له دهره ټيکدا له گه‌ل عه‌ليمه‌دا، که زور پيش پرکا به‌ره‌کانی که وتبوو،
 قسه‌مکړد:

- لە بەشى پوژانەى دەفتەرى نمرەكاندا تەنھا شەش جى ھەيە، چى لە
نمرەى پوژانەكانى دىكەت دەكەيت؟

- نازانم، ھەرچىيەك بىت؛ حەزم لە ھۆنراوە لەبەرکردن و نمرە ھەرگرتنە.

- بەلام نمرە زىادەكان دەفەوتىن، لە دەفتەرى نمرەكاندا جى نەماوە.

- خو ئىو ش لەبەرى دەكەن، كەواتە ئەوەكانى ئىو ش ھەر بەخوڤايى

دەچن؟

- ئەدەبىيات پىشەى منە. تامەزرۆى ھۆنراوەم. خو شەويستکردنى

ئەدەبىيات خو شحالم دەكات.

- ئىو ھۆنراوە خو ئىندەنەوتان لاي ئىمەش خو شەويست کرد...

پىشېركى ھۆنراوە خو ئىندەوە تا كۆتايى سالى خەياندا. جار ئىكيان گۆكھان

وتى: "لەبەر كردنى زۆرتىن ھۆنراوە چ واتايەكى ھەيە؟ ھەرچۆنىك بىت

تەنھا شەش نمرە كەلكى دەبىت، ئەوى دىكەى بەخوڤا دەروات!"

گۆكھان راستى دەوت. بەلام پىويست بوو كە پىشېركىكە نەوەستىت،

نەجىب فازل دەلەت:

"ئەى دوژمنم! تۆ پرووخسار و ھىزى منىت؛

پوژ پىويستى بەشەو، منىش ئاتاجى تۆم."

پىشېركى گرىنگرىن ھۆى ھاندەر بوو، نەدەبوو ئەم ھەلكشانەى بوەستايە

و دەبوو زياتر بەرەو پىشم بېردايە.

بۆيە وتم: "ھەر كەسەك زۆرتىن نمرە ھەر بگرىت، لە كۆتايى سالد

لەگەل مندا ساردەمەنى دەخوات."

عەلىمە لە كۆتايى سالداسەركەتووبوو، لە ھەمووان زياترى نمرە بەدەستھيئا، بە دريژايى سالى پارەمان لەوانە وەردەگرت كە لە كاتى وانە وتەو ەدا قسەيان دەکرد. لە كۆتايى سالداسەركەتووبوو پارانە چووين بۆ ساردەمەنيەك و تىكرای پۆلەكە پىكەو ە ساردەمەنيەمان خوارد. بەم جۆرە ساردەمەنى خواردن لە گەل مندا ئەو شەيداييەى لەدەست دا. بە عەلىمەم وت: "كتيبي (ئەو پىيەى بەرەو سەركەوتن دەروات) ت ەيە؟"

- زۆرم ەزەدەکرد ەمبووايە...

كتيپەكەم لە جانتاكەم دەرھيئا و واژۆم لەسەر كرد. عەلىمەش وەرگرتنى كتيبيكى واژۆكراوى لە خواردنى ساردەمەنى پى باشتر بوو.

- مامۆستا ئەمەيان زۆر خۆشتر بوو!، زۆر ەزم دەکرد ئەم كتيپەى ئىو ەكرم. زۆر سوپاستان دەكەم...

ئەو سالى زۆر خويندكار ھۆنراو ەيان لەبەركرد و لە پۆژنامەى پۆلەكەدا نووسينيان دەنووسى. تەنانەت پۆژيكيان سەردانى مەزارگەى يەكيك لە شاعيرەكانمان كرد، لەوى ەموو پۆلەكە پىكەو ە سروودى نيشتيەمانمان وت. گرووپيك كە پىكەتو ە لە عەلىمە، گەمزە، فيگين، نورگول، ھوليا و ەديجە ھۆنراو ەيان بە لەبەر خويندەو ە. ويەنيان لە پۆژنامەكاندا دەرچوو. لە مەزارگەكە چەند ويەنيەكمان گرت و سەردانەكەمان كرد بە باسيك و لە پۆژنامەى پۆلەكەدا ەلمانواسى. وەك يادگار يەكى خۆش لە بيرماندا جيگيربوو. تەنانەت بە پىو ەبەرى خويندنگەكە داواى كرد كە ئەو ەوال و ويانەى لە پۆژنامەى پۆلدا دانرابوون لەسەر تەختەى ئاگادارى خويندنگە، لاي ژوورى بە پىو ەبەرەو ە ەلبواسرين. ئيدى تەختەى ئاگادارى خويندنگە

به و هه والانه ی عه لیمه و نورگول نووسیوو یان له گه ل وینه ی پۆلی (۸- د)
رازیندرایه وه.

به خه لاتکردنیان به نمره، ههم هونراوه و ههم وانه که شم لای
خویندکاره کان خوشه ویست کرد، وانه که م بووه خوشه ویسترین وانه لای
خویندکاره کان، دایک و باوکی خویندکاره کان که ناو به ناو دههاتن بو
خویندنگه دهیانوت که منداله کان به زوری باسی وانه که ی تو ده که ن له
ماله وه.

خوشه ویستکردنی وانه که لای خویندکاره کان، کتیب پی خویندنه وه یان،
هونراوه پی له بهرکردنیان زور ئاسووده ی کردم. منداله کانیش له بهر ئه وه ی
نمره ی باشیان وهرگرت و سهرکه وتوو بوون زور دلخوش بوون.



لايکمان بکەن بۇ فيربوونى زمانى ئىنگىلىزى ھەنىك خزمەت گووزارى تىدايه كىيى PDF يى تىدايه
Fast Service Group 👍

بەشى دووهم

“وشەيەكى جوان، خەندەيەك، تېروانىيتىكى ستايش ئامىز
سىستىمى دۆپامىنى مېشك دەخەنە گەر.”
پروڧيسور مانفريد سىتتەر

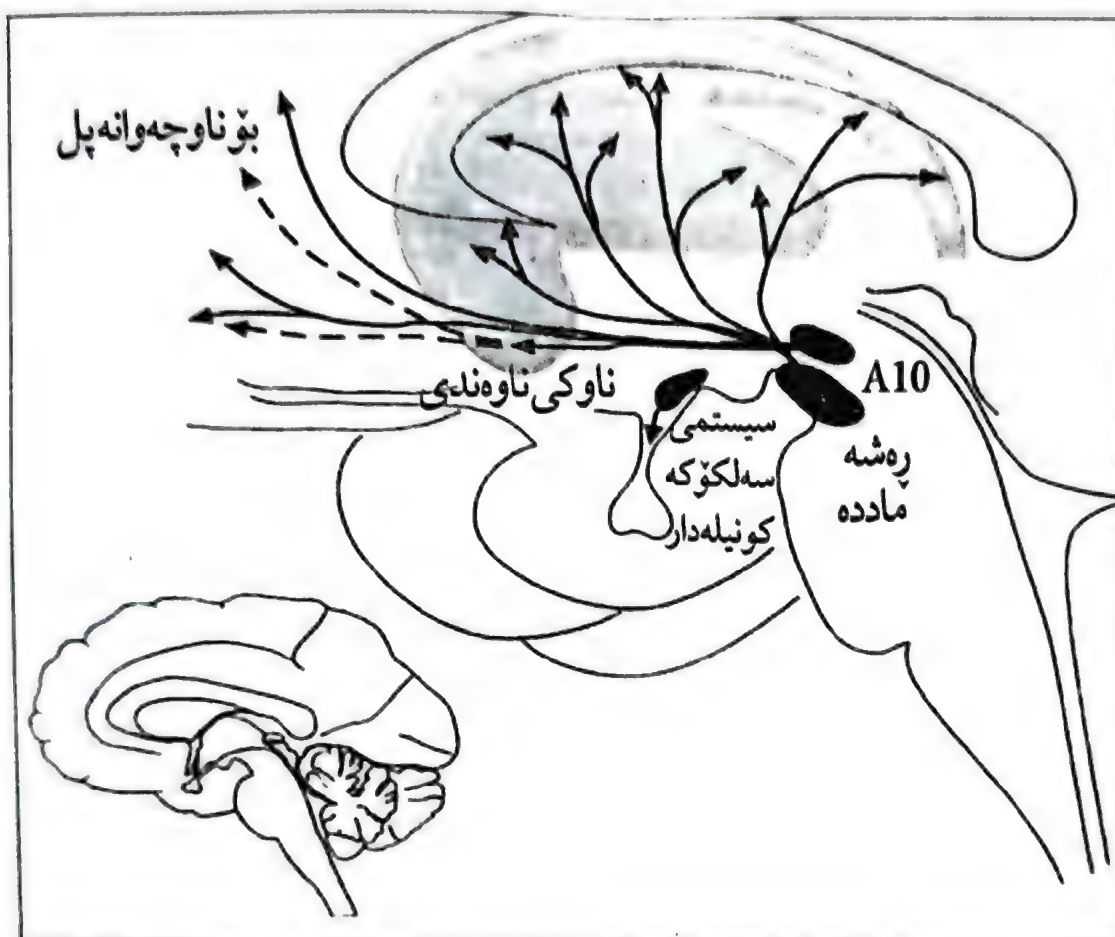
مېشك خەلاتى فيربوون دەكات

زانيارى خۇراكى مېشكە، نانى رۇژانەي ئەو دەمارەخانەي لە
مېشكدا زانيارى دەگوازەنەو دۆپامىنە، واتە “ھۆرمۇنى
دلخۇشبوون”.

مېشكى مروف بۇ ئەو دەروستكراو فېرېيىت، مروف كاتىك فېر دەيىت
دلخۇش دەيىت. ھەررەك چۆن كاتىك خواردنىك دەخۇين كە تامەزرۇيىن،
چىز بە دەم و زمانمان دەگات بەھەمان شىو كاتىك فېرى زانيارىيەكى نوئ
دەيىن، چىزىكى گەرەي لىدەيىن.

مېشك، لە دواي ھەر زانيارىيەكى نوئ كە فېرى دەيىت، دۆپامىن كە
ھۆرمۇنى دلخۇش، دەپىزىت. كەسك كە فېرى زانيارى نوئ دەيىت،
زىاتر ھەست بە ئاسوودەي دەكات. مېشك بە چەشنىك بە سىستىمى

خەلاتکردن كاردەكات. لە ساپەي دۆپامينه‌وه سيستمى خەلاتکردن زۆر باش كاردەكات. مەزۇف بۆ فيربوونى زانىبارىي نوئى، دەستخستنى سەرکەوتنى نوئى و چەشتنى دلخۆشى و ئاسوودەيى نوئى بەردەوام لە هەولەندايە. كاتىك كار دەكات دلخۆشەبەيت و دەخەسپتە، كاتىكيش



دەخەسپتەوه كاردەكات. هەر لەبەر ئەمە پڕۆماننوسى بەناوبانگى فەرەنسى ئۆنەرى دى بالزاگ وتوویەتى: "من كاتىك كاردەكەم دەخەسپمەوه، كاتىكيش دەخەسپمەوه كاردەكەم."

وەك لە وێنەكەدا دیارە، دەمارەخانەكانى ناوچەي A10 لە پێى پێشالە دەمارییەكانەوه كە راستەوخۆ بۆ توێكلى ناوچەوانەپەل درێژدەبنەوه، یاخود لە پێى ئەو پێشالە دەمارییانەوه كە بە بەشى میلدار دەگەن دۆپامین بۆلاودەكەنەوه.

ئەگەر ھۆرمۇنى دۇپامىن راستەوخۇ بۇ ئوڭلى مىشك بېجىت؟ ئەو مىشك زۆر باشتىر و پروئىر دەتوانىت بىرىكەنەو. ناوكى ناوەندى پىشالە دەمارىيەكان و دەمارەخانەكانى كارا دەكات. دەمارەخانەكان چەشتىك ئەفون دەپرىژن و پىشالەكانى ئەو دەمارەخانەش تا ئوڭلى مىشك درىژدەبنەو.

توڭرىنەوكان ئەوەيان خستووەتە پروو كە مىشك بە سىستىمى خەلاتكردن كاردەكات، بەو پرژىنە دلخۆشكەرانى كە دەرياندەدات خەلاتى خوى دەكات.



سىستىمى خەلاتكردن بەرھەمدارىي

مەعنەوى زياد دەكات و بەتايىبەتى

ويستى فېربوون و ورەبەرزى

زىاتر دەكات. ئەو ئامازە

دۇپامىنىيەنى لە ناوچەى

(A10) ەو دەپن ناوەندى مىشك

دەخەنە كار. لەوئشەو ھۆرمۇنى

دلخۆشى بۇ ناوچەوانەپل

دەپرىژىت. ئەو كـارەش

بەجىگەيانندى ئەركى كردنەو ەي دەرگايە بۇ فېربوونى زانىارى. بارودۇخى دەمارەخانەكان ئامادە دەپت بۇ فېربوون، زانىارىيى نوى وەردەگىرىت. ئەگەرى زۆرى ھەيە كە زانىارىيەكان لە يادگاردات تۆماربكرين. ئەم چالاكيانە ئەو دەخەنە پروو كە زانىارىيە نوپيەكان وەردەگىرىن و بارىكى لەو ەي چاوپروان دەكرا باشتىر دپتە ئاراو. لە سىستىمى دۇپامىندا سزادان بوونى نىيە، سىستەمەكە تەنھا خەلات دەكات. ئەو ەي لە فېربووندا گرنگە؛ ئەو ەي

ئەو شتانەى فېرياندەبىن ئەرىنى بن. زانىارى ئەرىنى كارىگەرى ئەرىنى
لەسەر پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتتەكانى مەۋف دروستدەكات. مەۋف تا فېرىبىت
زىاتەر كۆمەلەيەتى دەبىت. چالاكى واتادار و ئەرىنى لە كۆمەلەگادا
رېكەدەخات و پىۋىستىشە رېكىيان بخات. بناغەى زىندەۋى كۆمەلەگا
پەيۋەستە بەو شتانەى فېردەكرىن و فېردەبن و، بەو زانىارىيەنەۋە بەهېز
دەبىت. زانىارى مەۋف پىدەگەيەنەت و بەهېزى دەكات. ^(۱)

دۆپامىن لەھەمان كاتدا سەرچاۋەى تامەزرۋىيە. دەبىتە ھۆى
سەرنجدانمان بە شتە نوپىيەكان. نەبوۋنى يان كەمى دۆپامىن رى بۆ
نەخواستن و خۇپاراستن لە پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتتەكان خۇشەكات. دەبىتە
ھۆى بەردەوام دۈۋرەكەوتنەۋە لە پەيۋەندى بەستىن لە گەل خەلەكانى
دىكەدا... شىكست رى لە رزانى دۆپامىن دەگرىت، ئىدى كەسەكە توۋشى
خەفەت دەبىت، خەفەتىش پالى پىۋە دەنەت تا بەشۋىن رابواردندا بگەرەت.
ئەۋانەشى بەشۋىن رابواردندا دەگەرەن؛ باۋەش بۆ جگەرە، مەى، ماددە
ھۆشەبەرەكان، زۆر تەماشاكردنى تەلەفزىۋن، بەكارھىنەنى ئەنتەرىت و
يارىيەكانى مۇبايل دەكەنەۋە. پەلەقارەيانە بۆ ئەۋەى خۇيان ھىۋرەكەنەۋە.
ئەمەش لەكاتىكدا ئەگەر بخۋىننەۋە و فېرىبن و چالاكىيەكانى مېشك
ئەنجامبەدن دلخۇشەبن. لە لايەكى دىكەشەۋە زۆربوۋنى دۆپامىنىش
دەبىتە ھۆى چالاكىيەكى لە رادە بەدەر، شكاندىنى سەۋۋرەكان لە
پەيۋەندىيەكاندا، بەزاندنى ھىلەكان...

تىكچوۋنى سىستىمى خەلاتكردن، لە ھەردوۋ بارى زۆربوۋن يان
كەمبوۋنى دۆپامىندا، دەبىتە ھۆى نەخۇشى دەروۋنى.

(۱) فېربوۋن، توپزىنەۋەى مېشك و خۋىندنگەى ژيان، پروفېسۆر مانفريد سېتزر.

(gehirnforschung und die schule des lebens lernen).

پتويست به كۆششى تاييەت ناكات بۇ ئەۋەى مرقۇف ھانېدەين لەسەر
فېربوون، مېشك لە رېنى سېستىمى خەلاتكردنەۋە خەلاتى خۇى دەكات.
ھەر ئەۋەندەى بە ھەولە تاييەتەكان ئەم سېستىمە تېكنەدرېت بەسە...

لېكۆلېنەۋەكان لە مېشكدائەۋەشېان خسنوۋەنە پروو كە شكۆلاتە و
كۆكاين و موزىكىك كە ھەزى پېبىكەن سېستىمى خەلاتى مېشك دەخەنە
گەر و ئارەزوۋى ئەنجامدانى كارىك زىاد دەكەن. بەلام ئەۋەش
راستەقېنەيەكە كە شكۆلاتە و كۆكاين دووچارى ئالوودەبوونمان دەكەن.

پروفېسور مانفريد سېتزر دەلېت: "بۇ دلخۆشكردنى كەسېك و پېدانى
خواستى فېربوون و ھاندانى؛ پتويست بە شكۆلاتە و كۆكاين و موزىك
ناكات؛ (ۋشەيەكى جوان، خۆشدواندېك، نېگايەكى سەرنجراكىشېش)
سېستىمى دۆپامېنى مرقۇف كارادەكەن، ھەمان كارىگەرى كۆكاين و موزىك
و شكۆلاتەيان ھەيە..."

سەرئەنجام پتويستە پەرۋەرشىيارەكان ۋەك نموۋنەيەك لە شىۋازى
كاركردنى مېشك پروانن. خەلات ھەموو كاتېك ھۆيەكى ھاندانى باشە.

بەپېچەۋانەى ئەمەشەۋە ترس، فشار، سزا ئەگەرچى بۇ ماۋەيەكى كورت
كارىگەرىيەكى ئەرتېنيان لەسەر فېربوون ھەيىت، بەلام لەبەر ئەۋەى لەپاش
ماۋەيەكى زۆر رې بۇ فشارى درېژخايەن دەكەنەۋە، بۇ مېشك زىانبەخشن.
فشارى درېژخايەن، دەبېتە ھۆى تېكچوون و مردنى دەمارەخانەكان لە بەشى
ھېپۆكامپەسدا. باشتىن و سەرکەوتوتىرېن پەرۋەرشىيارى دنيا پېغەمبەرى
نازدارمانە ﷺ، كە ھەلگىرى تېگەيشتىكى پەرۋەردەيى بوو كە پىشتى بە
خۆشەويستى دەبەست. نەك تەنھا مندالان بەلكوو دەيزانى گەرەكانىش
قايل بكات بە پرواپىنكردن و زۆر بە باشى پەرۋەردەى دەكردن. ئەنەس
(پەزاي خۋاي لى بېت)، كە دە سال لە خزمەتى پېغەمبەردا ﷺ بوو، بەم

دېرې له سەر ئه و سالانه دوا که له و لانه ی به هه شته دا گوزه راند بووی: "نه
لییدام، نه ئازاری دام، نه سووکایه تی پیکردم، نه ناوچه وانی لی گرز
کردم..."

سەرئەنجام: ۴۴

پهروه رشیاری سهرکه وتوو خه لاتکردن ده زانییت. سهرکه وتوو ده بییت له
خۆشه ویستکردنی وانه که ی؛ به خه لات.

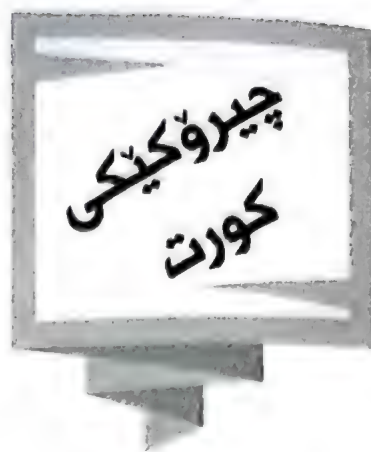
سزا؛ ههستی نه فرین له مندا لدا وریاده کاته وه. خواستی هه ولدان
ناهیلایت. په یوه ندیی خۆشه ویستی له ناوده بات...

فیربوونی زانیاری نوئ مروؤ دلخۆش ده کات. فیرنه بوون مروؤ له و
خۆشیه داده برییت. فیرنه بوون چه شنیك سزادانه. ئه گهر مامۆستا شتیك
فیری خویندکاره کانی نه کات، ئه و سزای داوون. پیدانی سزای زیاده و
به ته وای له ناوبردنی خواستی فیربوونیان رپیه کی گونجاو نییه که
پهروه رشیاریکی سهرکه وتوو پیاده ی بکات.

پهروه رشیاری باش هه موو کات هه ول و کۆشش ده بینیت و خه لات
ده کات. خه نده، ئافه رین کردن، ده ست به سهردا هیئان، ستایش کردن،
نمره، شیکۆلاته، یاخود شیرینی، پاره، دیاری، وشه ی جوان... گشت ئه مانه
خه لاتن و هانی فیربوون ده دن...

میشک که وهك ئامپیری فیربوون دروستکراوه به رشتنی دۆپامین خه لات
فیربوون و سهرکه وتن ده کات. له رپی سیستمی خه لاته وه ستایشی فیربوون
و سهرکه وتن ده کات... پهروه رشیاری باش به شیوه یه کی باش و کاریگهر
سیستمی خه لاتکردن به کارده هیئیت؛ چونکه له فیربووندا کاریگه رترین هوی
هاندان خه لاته.

رېځايه کی ناوازه



له یه کیك له وړوژانه ی که له خویندنگه ی
سه کاریای بنه پرتی ماموستا بووم... به بی جیاوازی
نمره ی وړوژانه م به و خویندکارانه ده دا که هونراوه یان
له بهر ده کرد یاخود کتیبیان ده خوینده وه. نه و
وړوژش نمره م دا به و خویندکارانه ی هونراوه یان
وت. ته نانه ت پناړ سی هونراوه ی به دوا ی یه کدا وت و سی جار نمره ی
وهرگرت.

زهنگی پشو و لیدا، خویندکاره کان ده چوونه دهره وه. منیش جانتاکه م
کوکرده وه و بهر و دهرگاکه دهرویشتم که ئیمری هات بو لام:

- نه گهر من ئیستا هونراوه یه کی کورتان بو بخوینمه وه نمره م پی ددهن؟
- بیگومان.

- به لام هونراوه که سالانی پشو له بهرم کردووه.

پنکه نیم و له ناو چاوه کانی ئیمریم پرووانی. هاوه له کانی ئیمری و
پناریش، که که میك له مه و پیش سی جار نمره ی به سهر یه که وه وهرگرت،
سهرنجی قسه کانمانیان ده دا.

- تو له مندا لیکي زیره ک ده چیت، نامه ویت بههره کانت کویر بکه مه وه...
هیچ تینه گه یستم!

- ده توانم نمره ت بده می به لام...

- که واته با بیخوینمه وه.

- نه گهر بو هونراوه یه که پیشت له بهرت کردووه نمره ت بده می نه و
بههره کانت له ناو بردووه. به وپییه ی پیشت هونراوه ت له بهر کردووه ئیستاش

ھەر دەتوانىت لەبەرى بکەيت. جگە لەوھش دوايى دەلئيت: "ئەم مامۇستايە نازانئيت چۆن نمرە بدات. ھەلمخەلەتاند!" ھەلخەلەتاندنى خەلکى کارنكى باش نىيە، رىز و شکۆى خۆت دەشکئيت. تۆ مندالئىكى بەھرەدارىت بەتامەزرۆيىيەو چاوەروانى ئەو پۆژە دەکەم کە تۆ ھۆنراوہەك لەبەر دەکەيت!

ئيمىرى وتى: "باشە!" و پنايش لەولاوہ ھەلدايە و وتى: "چەند چاکەخوازن و چەند جوان ريتانئيشاندا... رىگايەكى زۆر ناوازە بوو!" لە پۆژەکانى دواتردا ئيمىرىش ھۆنراوہى خوئندەوہ و نمرەى وەرگرت. پنار لەبەر تامەزرۆيى بۆ ئەدەبيات و ھۆنراوہ برىارى دا پۆژنامەى پۆل دەرېکات. پئويست ناکات بلىم چەند دەرزن پىنج نمرەىى لە وانەکەم بەدەستھيئابوو. چونکە لەسەر ھەر نووسينئىک کە بلایان دەکردەوہ پىنج نمرەم بە (نووسەرەکانى پۆلەکە) دەدا.

ئەو سالا زۆر بە خوۆشى تىپەرى. ئەو چوار پۆلەى کە وانەم پئدەوتنەوہ ھەر چوارىان پۆژنامەى پۆليان دەرکرد. چەندىن نووسين و ليکۆلئىنەوہ و ھۆنراوہى ناوازەش لە پۆژنامەکاندا دەبينران. منيش نمرەى باشم دەدا بە مندالە ناوازەکان. ھەندىک لە ھاويشەکانم، بەتاييەتى مامۇستا نوئيەکان، نمرەى کەميان بە خوئندکارەکان دەدا و دواتر دەرديسەرى باشيشيان ھاتە رى. لە کۆتايى سالدانەمتوانى لە کۆبوونەوہى ليژنەى مامۇستاياندا ئامادە بىم. دواتر لە مامۇستا ئەحمەدى يارىدەدەرى بەرپۆوہەرەوہ زانيم کە بە برىارى ليژنەى مامۇستايان گشت خوئندکارەکان لە ھەموو وانەکاندا دەرچينراون.



بەشى سۆيەم

“سەرکەوتن لە پەرورەردەدا پەيوەستە بە مامۆستاوە، نايیت
 ھەموو کەسێک بێت بە مامۆستا، مامۆستایەك کە
 بەجۆشوخۆشەو وە وابەستەى پيشەكەى بێت پتويستى بە
 شتياوى فيرکردنى گەمەکردن نايیت. بۆ نموونە؛ کەسێک
 بىرکارى خۆشنەوێت نايیت بێت بە مامۆستای بىرکارى.”
 پروفیسۆر مانفريد سپتزر

سەرکەوتن لە پەرورەردەدا پەيوەستە بە چيەو؟

ھەموو خوێندکارێک، ئارەزووى ئەو دەکات ستایش بکەیت، پتويستى
 بە گەنگى پێدان و خۆشەويستى ھەيە، ھەز دەکات ھەستى پێبکەیت،
 دەيەوێت بپێت کە پەسەندکراو و پشتيوانیکراو، مەبەستییەتى سەرکەوتن
 بەدەستبھێنیت... لە بىست و ھەشت سالى پيشەكەمدا خوێندکارێکم نەبىنى
 کە ئارەزووى شکست بکات. تەنانەت تەمەلترین خوێندکاریش لە
 تاقیکردنەوکاندا ھاوکارى لە ھاوڕێکانى وەرەگرت و ھەولیدەدا
 سەرکەوتوو بێت...

خواستی فیربوون خوی له خویدا له منداآلدا بوونی ههیه. تهنها هینده بهسه ئەم خواسته لهناونهبریت. مامۆستایهك كه شهیدای پیشهکە ی بیت و جۆشوخرۆشی فیرکردن له دلیدا بیت به ههلسوکهوتی ئه‌رتنی و خه‌لات و دیاری هه‌ولده‌دات ئەم هاندەرە سروشتیه‌ی خویندکاره‌کان گه‌شه‌پێدات. له‌ناوبردنی خواستی فیربوونی سروشتی مرو‌ف پتویستی به هه‌ول و کۆششی تایبەت هه‌یه.

په‌روه‌ردگار که چەندین سیستمی دۆپامین، واته سیستمی خه‌لانکردنی، دروستکردوو و مرو‌فی کردووته خوازیاری فیربوون. ناتوانریت پێش به (خواستی فیربوون) ی مرو‌ف بگیریت. خودا هه‌ستی (تامه‌زرۆیی) به مرو‌ف به‌خشیه، که‌سی تامه‌زرۆش ده‌پرسیت و فیر ده‌بیت...

هه‌ندێ جار مرو‌فه‌کان هه‌رچییه‌کیان له‌ده‌ست بیت بۆ له‌ناوبردنی سیستمی دۆپامین، درێخی تیدا ناکه‌ن. به‌تایبه‌تی میدیا به‌شانازی و پیا‌هه‌لدانه‌وه چیرۆکی ئەو که‌سانه‌ی به‌ بێ ماندوو بوون و به‌ ئاسانی ده‌وله‌مه‌ندبوون ب‌لاوده‌کاته‌وه. له‌سه‌ر ژيان‌ی ئەو دزانه‌ی ده‌وله‌تیان پرووتکردوو و ته‌وه‌ و ئەو مشه‌خۆرانه‌ی له‌ که‌یف و سه‌فادا ده‌ژین ده‌دو‌یت وه‌ك ئەوه‌ی هونه‌ر و کارامه‌یی بیت. ئەم جۆره ب‌لاوکراوانه و ره‌به‌رزیی مرو‌ف ده‌روخێنن. که‌س نا‌پرسیت: "ئاخۆ ئەوانه‌ی به‌ بێ هیچ ماندووبوونیک یان به‌ پتیی نا‌هه‌قی ده‌وله‌مه‌ندبوون دل‌خۆشن یاخود نا؟" میدیا تهنها باسی لایه‌نی رازاوه‌ی ژيان‌ی ناوداره‌کان ده‌کات. زۆر باس له‌ ته‌نیا‌ییان، ئازهره‌کانی و یزدانیان، داب‌رانیان له‌ خه‌لك، زوو هه‌له‌وه‌شانی خه‌زانه‌کانیان و دل‌ته‌نگیان نا‌ک‌ریت.

مامۆستایه‌کی شه‌یدای مامۆستایی ده‌توانیت به‌سه‌ر گشت ئەم درۆیانه‌ی میدیادا سه‌ربه‌که‌ویت و مندا‌له‌کان هان‌بدات له‌سه‌ر خویندن. سه‌ره‌ته‌نجام

هه موو دهوله مهنده كان له كه يف و سه فادا ناژين و تهنها كه سه دهوله مهند و ناوداره كان جي پړيزي خه لكی نين. ماموستا و پروه رشيوار و ههركه سيك به ثاره قی ناوچه وان و ههولي دهست و بازووی خوۍ بژيت له كومه لگادا به نرخه و جي پړيزي خه لكیيه. ماموستا ده توانيت به خوشه ويستی و جوشو خرؤش و نه زموونی به سهر به ربه سته كانی میدیادا سهر بكه ویت، پتويستيشه سهر بكه ویت.

فیرکردن دلخوشییه، فیربوونیش ئاسوودهیی بو مروف ده هیئت، مروف تامه زرووی شتی نوۍ ده بیت. قایلکردنی ئه م تامه زروویه مروف دلخوش ده کات، پتويسته ماموستا ئه م بنه مایانه به باشی به کار بهیئت.

پرسینی: "چۆن ده توانین هانی خه لكی بدهین بو نان خوارد؟" له گه ل پرسینی: "چۆن ده توانین خه لكی بو فیربوون هاندهین؟" یهك شتن. مروف چۆن بی خواردن ناژی، به هه مان شیوهش به بی فیربوون ناژی. بیگومان فیربوونیش ههستیكه وهك نان خواردن. ئه و ماموستایه ی وانه كه ی باش پرونده كاته وه، وهك ئه و چیشتلینه رهیه كه باش خواردنه كه ی ئاماده ده کات. ثاره زووی فیربوونی خویندكاره كانی زور زیاتر ده کات...



مانفريد سپیتزر

بىگومان دەشكرىت خويى زور بىكرىتە چىشتەو و وای لىيىت كه بۇ خواردن نەشيت. لە خويندنگەدا بەرزكردنەو وى ھەندى خويندكار تا ئاسمان، و رەى خويندكارەكانى دىكە دەرووخىنىت. پىويستە بە چەند ھەلسوكەوتىكى دىارىكراو، چەند كارىكى تايپەتكراو ستايش بىكرىن و خەلات بىكرىن. پىويستە پروونبىكرىتەو وە ھەموو خويندكارىك دەتوانىت سەركەوتنى ھاوشىو دەستىخات، ئەو ھەلسوكەوتانە بنوئىت.

مروف بوونەو وەرىكى كۆمەلایەتییە، خوشى لە ژيان لەگەل مروفەكانى دىكەدا دەبىت. خويندنگە و پۆل ناوەندى پىكەو و ژيان. مروفەكان بە يەكترى كارىگەر دەبن. ئەو رەفتارانەى مامۇستا ستايشيان دەكات سەرنجى گشت خويندكارەكان رادەكىشيت. ھەمووان ھەولەدەن لاساى ئەو رەفتارانە بكەنەو وە ھەمۇستا پىيان دلخوشە.

بۆچى نازىف ھۆنراو و دور و درىژى لەبەردەكرد؟

كاتىك لە قوتابخانەيەكى ناوەندى مامۇستا بووم، پۆلىكى زور ناوازم ھەبوو. پۆلى (۷-۱) پۆلىكى زور تايپەت بوو، خويندكارەكانم گشتيان (شىتى فىربوون) بوون.



پۆزىك نازىف منى بىنى كە بە وردى ھۆنراو وى نىو كىتىسى وانەكە دەخوئىنمەو وى:

- مامۇستا بە لەبەر ھۆنراو يەكمان بۇ دەخوئىنمەو؟
- بە مەرجىك! دەبىت توش ئەو ھۆنراو يەى دەخوئىنمەو لەبەرى بكەيت.

- ئەگەر لەبەرى بکەم نمرە و شتى وا ھەبە؟

- نمرەى باشیش!

نەك تەنھا نازىف، بەلكوو چاوەكانى گشت پۆلەكە پۇشن بوونەو.ە
لەو دابوون ھەموویان بە يەك دەنگ بلین: "ھەر ئیستا بیخویننەو!"
"مامۇستا گیان بیخویننەو!"، "نکایە بیخویننەو!"

زۆر نازم نەکرد و دەستم کرد بە خویندەو.ەى (ھۆنراو.ەى کى فۆلکلورى)،
ھۆنراو.ەى کى چیرۆکئاسا و داستاننامیز بوو. پۆلەكە بە تەواوى سەرنجیان
دابوو.ەى من. بەتایبەتى کاتیک ھۆنراو.ەى زیاتر بەرگى چیرۆکى شانۆی
دەپوشى خویندکارەکانیش زیاتر لىی ورد دەبوونەو.ە. ھەموو چاوەکان
لەسەر من بوون و بى چرپە ھەردەتوت کەس ھەناسەى نەدەدا. لە
کۆتاییشدا کردیانە چەپلەرێزانیکى بۆینە.

جوانترین چەپلە بوو لە ژيانمدا وەرەگریتیت. ئەم پروداو.ەى پى بۆ
کردمەو.ەى تا لە سالەكانى دواتردا زوو زوو لە پۆلەكەمدا بە لەبەر ھۆنراو.ەى
بەخوینمەو.ەى و ھۆنراو.ەى بە منداڵەکانیش بەخوینمەو.ەى و نمرەیان پى بەم...

یەكسەر پرسیان کە لەكۆى دەتوانن ئەو ھۆنراو.ەى پەیدا بکەن.

چەند پۆژىك تیپەرپىوو کە وتیان نازىف ھۆنراو.ەى کەى لەبەرکردو.ەى.
بانگم کردە سەر تەختە و ھۆنراو.ەى کەم پى خویندەو.ەى و نمرەكەشىم پىدا.
چاوەكانى ئایشینگۆل دەدرەوشانەو.ەى و پرسى:

- مامۇستا ئەم نمرانە تەنھا بۆ ئەون، یان بۆ ئیمەشە ئەگەر لەبەرى بکەین؟

- بێگومان بۆ ھەمووانە...

دەبیت بلیم کە لەو پۆژە بەدواو.ەى پىشپىرکى ھۆنراو.ەى لەبەرکردنم دەستپێکرد.
نازىف تەواوى ھۆنراو.ەى دوور و درێژەكانى نۆ ئەو پەرتوو.ەى لەبەر کرد.

چەندىن سال تېپەرىن و نازىف بەشى فەلسەفە لە زانكۆى (بۇغازئىچى) و
ئاشىنگولۇش بەشى پزىشكى لە زانكۆى (مەرمەرە)يان تەواوكرد. لە گەل ھەر
بەيەكگە يىشتنەو بەيەكماندا بەخەندە و خوشىيەكى زۆرەو بەيەكماندا
دەكەينەو.

رېڭاكانى ھاندانى مندالان

ورە ھەموو شتېكە. ئەگەر ھانى خويندكار نەدرىت بۇ خويندن
ھەرچىيەكى بۇ باس بکەن بەفېرۆ دەچىت. چەندىن رېڭا ھەن بۇ ھاندانى
خويندكاران، لېرەدا چەند سەربابەتېكى ديارىكراويان لى باس دەكەم:

۱. مندال دەتوانىت خوى ھانى خوى بدات، سىستىمى خەلاتى
مېشك بۇ دابىنکردنى ئەم ھاندانە بەسە.

۲. مندالان تا بلىيت تامەزرۆن. ھەر شتېك نەزانن و بىانەوئىت فېرىبين
پرسىارى لەسەر دەكەن. ھەموو پرسىارىك ئامازەيە بۇ ورە و ھاندان. ئەو
خويندكارەى پرسىار دەكات واتە ئامادەيە بۇ فېربوون. بېگومان
مامۆستايەكى باشىش پرسىارەكان دەنرخىتت.

ھەندى جار پرسىارىك دەروازەى چەندىن سەرکەوتنى گرنگ دەكاتەو.
پرسىارەكەى نازىف كە وتى: "مامۆستا دەتوانن بەلەبەر ھۆنراو ھەمان بۇ
بخويننەو؟" كەشى پۆلى (۷-أ)ى گۆرى. لەو ساتە بەدواو ھەم مەن بەرەو
خويندەنەو و لەبەرکردنى ھۆنراو ئاراستە بووم، ھەم خويندكارەكان...
وانەكان بارىكى زۆر چىژبەخستريان وەرگرت. لە گەل خويندكارەكاندا
بەيەندىيەكى نوئ و پتەو لە نيوانماندا دروستبوو.

۳. پتويستە مامۆستا وانەكەى خوشبووئىت، كاتىك شىدەكاتەو بە
جۆشوخرووش بىت، تا بتوانىت ئەو جۆشوخرووشە لە ناو خويندكارەكانىشدا

زیندوو بکاتهوه. پئویسته تروسکهی جۆشوخرۆش له مامۆستادا هه بیټ تا
بتوانیټ بیگوازیتتهوه بۆ دلی خویندکاران... ئه گهر مامۆستا بریسکهی
جۆشوخرۆشی له دلدا نه بیټ ئهوا ناتوانیټ دلی خویندکاره کان
به دهسته بهیټیت.

۴. کاریگه رترین ئامرازی فیربوون له خویندنگه دا مامۆستایه. داتاشۆ،
تهخته و له بهرگرتنهوه ناتوانن ئه و گرنگی و جۆشوخرۆشه دروستبکه ن که
مامۆستایه کی خۆشه ویست دروستی ده کات.

مامۆستایه کی باش به ره و پیشچوون و هه ولدانی خویندکاره کانی
ده بیټیت، ستایشیان ده کات و به نمره ی باش خه لاتیان ده کات... به
خه نده ی خۆشه ویستانه، به ده ست به سه ردا هیان و دهسته واژه گه لیکی وهك
(ئافه رین، هه ربژیت، زۆر جوانه) سیستمی دۆپامین له میشکی مندا له که دا
ده خاته گه ر.

۵. دلی مامۆستا، له باشتترین ته کنیکه کانی شیکردنه وه و باشتترین
ئامرازه پئویسته کان گرنگه ره. به لام ئامراز و پیداو یستیه کانی وانه هاوکارن بۆ
پراکیشانی سه رنجی خویندکاره کان. مامۆستایه کی باش به کارامه یی ئامراز و
پئویستیه کانی وانه به کارده هیټیت.

۶. چیرۆك سه رنج و جۆشوخرۆش ده بزویټیت. مامۆستا ده توانیټ
وانه که ی بکات به چیرۆك و به و شیوه یه پروونی بکاته وه.

پئویسته ئه و کۆلیژانه ی مامۆستا پیده گه یه نن په ره به توانای ئه ندامه کانیان
بدن تا بتوانن له ماوه ی کاتژمێرێکدا ئه و بابه ته ی پیاان ده دریت ئاماده ی
بکه ن و بتوانن به و ئامرازانه ی له خویندنگه که یان به رده سه ته وانه که پیشکه ش
بکه ن. وانه و تهنه وه دوا ی چه ن دین پۆژ خۆ ئاماده کردن و کۆکردنه وه ی
چه ن دین هۆکار کاریکی سانایه و به هره یه کی ئه و تو ی ناو یت.

۷. ھەلۋاردنى ئەو بابەتەنەي سەرنجى مندالەكان پادەكىشن گىرنگە.
بەستەنەوھى بابەتەكان بە ژيانى رۇزانە و باسوخواسى ناو خەلکەوھ ھاندانى
خویندکارەكان ئاسانتر دەکات.

۸. ئامادەكارى بۇ وانەكە و دەست پىگىردن بە نیشاندىنى چەند
وینەيەكى پەيوەندىدار بە وانەكەوھ بە ئاسانى سەرنجى خویندکارەكان
چىردەکاتەوھ.

۹. باسکردنى سوودى ئەو وانەيەي بۇ خویندکارەكان شىدەگىرنەوھ،
ھۆكارى پەيوەندىي باسەكە بە وانەوھ، چۆنىتى پروبە پروبوونەوھيان لەگەل
ئەو بابەتەدا لە ژياناندا؛ مندالەكان زياتر بۇ وانەكە ھاندەدەن.

۱۰. ئەگەر بابەتەكەي نىو پرۆگرامى خویندن سەرنجى خویندکارەكانى
رانەدەكىشا و لە ھىچ بوارىكى ژياناندا پىويست نەدەبوو بۆيان و ھىچ
سوودىكى بۆيان نەدەبوو، ئەوا باسکردن و شىکردنەوھى تەنھا لەبەر ئەوھى
لە كىتب و پرۆگرامى خویندنندا ھەيە چىژى وانەكە ناھىلىت. پىويستە لەبرى
ئەمە بابەتىك پەيدا بگىرىت كە سەرنجى خویندکارەكان رابكىشىت و
سوودى ھەيىت بۆيان.

مامۇستاي باش رىيەك بۇ سەرنجى رابكىشانى خویندکارەكانى دەدۆزىتەوھ
و، بەر لەوھى سەرنجى رابكىشىت دەست بە وانەكەي ناكات.

سەرئەنجام: ۴۴

مامۇستايەكى باش، لە سايەي سىستىمى دۇپامىنى مېشكىەوھ ھانى خۇي
دەدات و گەردەلوولى جۆشوخروشى دلى دەگوازىتەوھ بۇ دلى
خویندکارەكانى. ھەستى تامەزرۆيى و فېربوون و بەبايەخ بوونيان چالاك

دەكات، بە نىگاكانى، ھەلسوكەوتەكانى، قسەكانى، ئاماژەكانى پروخسارى و ئەو ديارىيانە پىيان دەبەخشىت خويندكارەكانى ھاندەدات، دروستترە بلىين سىستىمى دۆپامىن مىشكىيان دەخاتە گەر.

سىستىمىكى فېربوون پەرەپىدەن كە خويندكاران بورورۇنىت، لە سادەو ە بۆ سەخت برۆن، بەلىنى خەلاتيان پىدەن و بىنە ھاندەريان. كاتىكىش تىدەكۆشن بەدەستىلاوى خەلاتيان بكەن.

پاكزى لە پۆلدا

بە گشتى مامۆستاكان ئەو كارانەى ھەزىيان پىناكەن بە خويندكارەكانى دەكەن. تەنانەت بۆ كارىكى جوان و باشى ەك (پاككردنەو ەى ژىنگە)ش تەنھا فەرمان بە خويندكارەكان دەكەن بۆ كردنى و بۆخويان بەشدار نابن. لەبەر ئەو ەى



خويندكارەكانىش پاككردنەو ەى پۆل و ژىنگە بە (ئەشكەنجە) دەبىنين.

لە پۆلى (۷-أ)دا وانەم دەوتەو ە، يەكپك لە زىرەكتىن خويندكارەكانى پۆل ئايشىگول بوو، لە رىزى پىشەو ەدا دانىشتبوو. لە پشتى دەرگا ەو ە تەباشىرى لىبوو. داھاتمەو ە و ەلمگرتنەو ە و لەسەر لىواری تەختەكەم دانان. ئاشىگول كاتىك ئەمەى بىنى گازى لە لىو ەكانى گرت ەك ئەو ەى بلىت: "مامۆستاش شتى وا دەكات؟". ەك بلىت دەبوو بە خويندكارىكم بووتايە و تەباشىرەكانم پىھەلبگرتايەتەو ە. لەو پۆژە بەدواو ە ئايشىگول دەستى كرد بە كۆكردنەو ەى ئەو تەباشىرانەى لەسەر زەو ەكە دەكەوتن.

کارینکی باش بوو بۆ ئەوەی ئەو تەباشیرانەى دەکەوتنە سەر زەویە کە
بە فیرۆ نەچن. هەلگرتنەوێ تەباشیری سەر زەویە کە و دانانی لەسەر لیواری
تەختە کە هیچ شەرمیکى نە دەوێست.

ئایشینگول زۆر دەمێک بوو ناوەندی تەواو کردبوو و لە کۆلیژی پزیشکی
دەبوو. رۆژیک دوانیوەرۆکەى لە پێشانگای کتیبى ئوسکودار یە کمان
بینیەو. ئایشینگول کە ناوی منى بیستبوو و زانیووی کە واژۆ لەسەر
کتیبیکم دەکەم بۆیە هاتبوو بۆ لام. تەماشای کتیبەکانمى کرد و پیرۆزبایی
لێکردم.

وتیشی: "مامۆستا کەم! ئێوە زۆر چالاکن! کتیبى نوێتان نووسیوە."
باسى ساتەکانى کاتى خوێندنەمان کرد، هیوای سەرکەوتنم بۆ
خواست.

سەرئەنجام خوێندکار لاسایی ئەو مامۆستایەى دەکاتەو کە خوشی
دەوێت. بوون بە پیشەنگ زۆر گرنگە...

لایکمان بکەن بۆ فیربوونی زمانى ئینگلیزى هەنیک خزمەت گووژاری تێدا یە کتیبى PDF یی تێدا یە
Fast Service Group 🙌



بهشی چوارهم

“مندال زیاتر له دایک و باوک و مامۆستایه که وه که
مندالانی خوښوویت فیرده بیت. هیچ پرۆگرامیکی
کوښیوتەر له بابته پیروهرده دا جیی خیزان ناگریته وه.”
تیلیزایت سترن، لیکۆلهره وه له میشک

گه شهی میشک و پیروهردهی بهر له قوتابخانه:

مندال کاتیک له دایک ده بیت خاوهنی ته وای ئه و ۱۲۰ ملیار
دهماره خانه یه که به درێژایی ته مهنی به کاریان ده هیئت. ئه م گه نجینه
به به هایه میشک له گه ل هاتنه دنیا وه به خیراییه کی ناوازه گه شه ده کات.
له سه ره تادا په یوه ندی زۆر که م له نیوان دهماره خانه کانداهیه. له پاش شهش
ههفته له له دایک بوون یه که م په یوه ندی له نیوان دهماره خانه کانداهیه ستریت.
دواتر به خیراییه کی یه کجار زۆر په یوه ندی تیکئالان له نیوان
دهماره خانه کانداهیه چنریت. له پاش سالیک تۆپه کانی نیوان دهماره خانه کان
بو سنی هینده زیاد ده که ن. له نیوان دهماره خانه کانداهیه کی یه کجار زۆر

تۆر دروستده كرئت. له م نئوهنده شدا په يوه ندى له گهل پشته ميشكد^(۱)
ده به سترئت.

به پى كات په يوه ندىه كانى نئوان ده ماره خانه كان به خيرا ييه كى بى
ئەندازه زۆر ده بن. هەندى جار له خوله كيكدا ۵۸۰ ههزار په يوه ندى
ده به سترين. تا قوناغى هه رزه كارى چينى تۆره كان له نئوان ده ماره خانه كاندا
به رده وام ده بيت. مندال ئەو تۆرانه بۆ فيربوون به كار ده هيتيت.

ده ماره خانه كانى ميشك به وريا كرده وه و وروژان كارا ده بن. ئەگەر
ده ماره خانه كان وريا كهره ويان پينه گات كارا نابن. زانيارى و وريا كهره وى
نوى ده ماره خانه كان ده خه نه جووله؛ ئيدى يا په يوه ندى نوى له نئوان
ده ماره خانه كاندا دروستده كەن يان په يوه ندىه كۆنه كان ده خه نه كار. به م
شيويه ميشك به شيويه فرمانى چالاكى دروستده بيت.

به ركه وته هه ستيه كانيش بۆ گه شهى ته واوه تى ميشك پويستن. ئەگەر
په روه رده كارىكى خوشه ويست و ناسراوى يا خود داىك و باوكى قسه يان
ده كرد ئەوا مندالە كه خيرا تر فيرى وشه كان ده بيت. ئەو وشانهى له وانويه وه
ده بيستيت وهك نه خش له ميشكيدا ده چه سپين...

ده ورونا سه كانى گه شه سەندن دەلین: "مندالى بچووك له پروژيكد فيرى
ده وشه ده بيت."^(۲)

تويژينه وهك كه له زانكووى واشنتون له ئەمريكا ئەنجام دراوه ده ريخستوه
كه مندالان كاتيك وشه يهك له كه سينكى جىي باوه رپانه وه ده بيستن سه رنجى

(۱) پشته ميشك: هەر چوار بەشه كانى: ميشكوكه، پردى ميشك، لاكيشه ميشك و قەدى
ميشك ده گرته وه. (وه رگير)

(۲) Focus، ۲۰۰۴/۶/۱۴

دەدەنى، كاتىك ھەمان ئەو وشانە لە فیدیۆيەكەو دەبیستن سەرنجی پى
نادەن.^(۱)

ئەو پەيوەندیە تىكئالوانەى نىوان دەمارەخانەكان كە بەكارناھيترين،
دواى ماوہيەك ھەلدەوہشيئەوہ، ھەروەك ليكردنەوہ و فریدانی پارچە
زیادەكان لە پەيكەرئىكى مەرمەر...

میشك بە زانیاریى نوێ گەشە دەكات. تۆرەكانى میشك بە تێپەربوونى
كات یان بەلیھاتوویى گەشەدەكەن و دەپاریزرىن یان ئەوہ تا بیسوود و بىكار
دەمیئەوہ. گەشەپیدانى میشك تەنھا بە فیربوون دەبیت. ئەگەر فیربوون
نەبیت ئەو دەمارەخانەكان وریاناکرئەوہ، ئەو تۆرانیەى لەنىوان
دەمارەخانەكاندا دروستبوون بەكارناھيترين و تىكدەچن. میشك بۆ ئەوہى
فشارى زۆرى نەكەویتە سەر زانیارییەكان لە بیژنگ دەدات. منداڵە
بچووكەكان بەخیرایى فیری قسەکردن دەبن چونكە میشك تەنھا ئەوانە
وہردەگریت كە دەتوانیت بەکاریانبھیئیت و ئەوہى كە دەمیئیتەوہ فری
دەدات. میشك بە شیوازىكى سادە شت دەسپریتەوہ. سەرەتا ئاسانەكان
وہردەگریت و دواتر گرانەكان... لە وشە كورتەكانەوہ دەستپیدەكات، دواتر
رستە دوو وشەییەكان، پاشان رستەى درێژ...

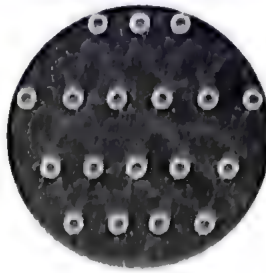
چارهه ههنگاو



سپیهه ههنگاو



دووهم ههنگاو



یهکهه ههنگاو



ههر له پاش له دایکبوونهوه پئ بۆ دروستبوونی تۆری زانیاری له نیتوان خانهکانی
فیربووندا دهکریتهوه و تا زانیاری زیاد بکات تۆرهکانیش بههتددهبن و
گهشهدهکهن و ژیریش زیاتر دهیت.

مندال چۆن به باشتترین شیوه فیردهیت؟

گرنگه بزاینن که مندال چۆن به باشتترین شیوه فیردهیت. بهپیچهوانهوه
پهروهده و فیرکردن سوودیکی نابیت. مندال زورتر له دایک و باوکی و نهو
پهروه رشیارانهی پیشهکهیان و مندالانیان خوشدهویت فیردهیت. هیچ
پروگرامیکی کومپیوتەر له بابتهی پهروهدهی مندالدا جیی خیزان ناگریتهوه.
هیچ پروگرامیکی داتاشۆ و پاوهپۆینت، جیی مامۆستایهکی به
جۆشوخرۆش پرناکهنهوه. مامۆستایهکی خوشویستراو فیربوون ئاسان و
خۆشهویست دهکات.

۱. مندال نهگه رستایش بکریت زور باشتر فیردهیت. ستایشکردن
بنهمایهکی زور گرنگی هاندانه. نهمهش له کاتیکیدا مندالانی زور لی بیبهش
دهکریت...

ستایشی راستهقینه پتویسته له دلوه بیت، بهتایبهت و به نهاندازهش
بیت... پتویسته به وردی چاودییری مندال بکریت و خواستی فیربوون و
پیشکتهوتنی ببینریت و بهدلکراوهیی خهلات بکریت و ستایش بکریت.

۲. منداڻ ٿه گهر فشاري له سهر نه ٻيٽ زور ٿاسانتر فيرده ٻيٽ. ترس و فشار سهر که وتنگه ليکي کورتخايه ن دهسته بهرده کهن. به لام ٿه گهر بهرده وام ٻيٽ کاريگهري نامينيٽ. سووکايه تي پيکرن و قسه پيوتن بو فيربوون زههرن. (له بهشي دهيه مدا، کاريگهري ترس و فشار له سهر فيربوون، فراوانتر باسي ليوه کراوه.)

۳. يه کهخستن و بهراورد کردني ٿه و شتانه ي فيريان دهبن له سهره تاوه، فيربوونيان ٿاسانتر ده کات. فيربووني زانياريه پيچراو و دابراوه کان زور سه خترة.

باشترين شيوه ي فيربوون بو ميشک بهراورد کردنه. ميشک کاتيک زانياريه نوييه کان له گهل زانياريه کوڙه کاندا بهراورد ده کات، ٿه و زانياريانه له شويٽيکي گونجاودا جيگيرده کات و ئيدي بيرناچنه وه.

۴. ههستي متمانه به خوبوون، هاوکاري فيربوون ده کات.

۵. ٿاسانتر فيري بابه تيکي جي بایه خ و تامه زروئي دهبن. بهر له وه ي ههر شتيک بو منداڻه که تان باسبکه ن جو شوخروشي فيربوون له منداڻه که تاندا بيزوين. ماموستايه کي باش، چيروک جوان ده گيرپته وه، خوڻندکاره کاني تامه زرو ده کات. ٿه گهر تامه زروئي و جو شوخروش نه مينن ٿاره زووي فيربوونيش ده رواٽ.

۶. ليکولينه وه و تاقیکردنه وه فيربوون ٿاسان ده کهن. منداڻان به خوشي و شادييه وه ليکولينه وه ده کهن...

۷. پويسته بابه ته کان دابه شبکريڻ بو پارچه و بهشي کورت. بو نمونه؛ هوڻراوه به پارچه پارچه ٿاسانتر له بهر ده کريت.

نابیت بابته کان به کۆمه‌ل و به سه‌ریه که وه بدرین به سه‌ر خویندکاردا.
پتویسته ساده بکرینه وه و سه‌خت نه کرین.

۸. مندالان ته و شتانه ی تاقیان ده که نه وه به باشتین شیوه فیریان ده بن.
تاقیکردنه وه ی سه‌ربه خو چیر به منداله که ده به خشیت.

۹. شیوازی فیربوون له مندالی که وه بو مندالی کی دیکه ده گوریت.
هه موو مندالی که به هه مان شیواز فیرنابیت. پتویسته شیوازه جیاوازه کانی
فیربوون بزانی.

پتویسته شیوازه جیاوازه کانی فیربوونی وه ک: (بینایی، بیسه‌ری، هه‌ستی،
تاقیکاری...) پیاده بکرین. له بابته کانی دواتردا ئه م باسه به تایهت
پرونده کهینه وه.

سهرئه‌نجام: ۲۲

۱. فیربوون، گه‌شه به میشک ده‌دات.
۲. مندال باشت و زیاتر له دایک و باوکیه وه فیرده‌ییت.
۳. مندال باشت له مامۆستایه که وه فیرده‌ییت که خوشیویت.
۴. مندال به تاقیکردنه وه و یاریکردن فیرده‌ییت. فیربوون به تاقیکردنه وه
کاریگه‌رتین شیوازی فیربوونه.
۵. مندال تامه‌زرۆ ده‌ییت و ده‌پرسیت. ئه م کاتانه بقۆزنه وه، چونکه
منداله که ئاره‌زووی فیربوون ده‌کات.

تامەزرۆيى دايكىك

سالى پار لە يەكەم ھەفتەى سەرەتاي خویندندا
دايكيكى شەرمەن ھات بۆ خویندنگە. زەنگى پشوو
لیندا بوو و منیش لە پۆل دەچوومەدەر.



وتى:

- دەمەوئەت لە گەل ئۆو قسەبکەم.

- فەرموون.

فەرمووم لیکرد بۆ پۆلەكە، لەبەر ئەوەى دەنگەدەنگى زۆر لە پارەووەكەدا
ھەبوو، لەیەكتر تێنەدەگەشتین. لە پێشەوہى ریزی ناوہراستدا ئۆزگینور بە
تەنیا دانیشتبوو. چاوہ رەشەکانى ئۆزگینور، کە تەمەنى لەچاو ھاو پۆلەکانیدا
کەمتر دەرەدەكەوت، دەبریسکەنەوہ.

خاتوونەكە وتى:

- دەمويست ئۆو بناسم.

شلەژام. کەوتمە مەراقەوہ، ئەگەر بابەتيكى گرنگ نەبێت دايكيك بۆچى
بەس لەبەر بينينى من دیت بۆ خویندنگە.

- خیربیت! شتيك بووہ؟

- ئەم منداڵە ھەموو پۆژيک باسى ئۆو دەکات. ھەموو پۆژيک لە
سەرەتا تا کۆتايى وانەكە ھەرچيەك بووبیت لە مالەوہ دەيگيریتەوہ،
بەجۆريک تامەزرۆبووم نەمتوانى نەيەم بۆ خویندنگە!

- وا ھەست دەکەم ھيچ کيشەيەك نەبیت. ئۆزگینور خویندکاريكى
بێدەنگ و وريايە. ھيشتا لە پۆژانەدا نمرەى وەرنەگرتووە، بەلام دلنيام کە لەم
وانەيەدا سەرکەوتوو دەبیت.

- نا، نا... باسی کیشه و شت ناکه م.

- باشه، ههروهك هاتوون با چهند شتيكتان له گه لدا باسبكه م. وانه كه ی
من ئاسانه. هه ر خویندكارێك بخوازیت ده توانیت تیدا سهركه وتوو بیت.
دوای پروونكردنه وهی وانه كه به گشتی بابته گرنگه كانیان وهك ئهركی ماله وه
پیده ده م. ههول و كوششی پوژانه ی سوودی زوری ههیه. پلانیکی پوژانه م
پیداناون. سوپاستان ده كه م ئه گه ر وای لیبكه ن ئه و پلانه پیاده بكات. ههول
و كوششی بی پلان نابیته هوی سهركه وتن. پیشنیاز ده كه م چهن دی ده توان
كتیبی پی بخویننه وه. ئه گه ر كتیبی گونجاوی له گه ل ئاستی خویدا بو بكرن
منداله كه زیاتر سهركه وتوو ده بیت. حهزم له خویندنه وهی هونراوهیه،
ئوزگینوریش ئه گه ر هونراوه له بهربكات و بیخوینیته وه هه م نمره ی باش
به ده سته هیئت، هه م ئاره زووی بو زمان زیادده كات. ئه گه ر ناو به ناو بین بو
خویندنگه و له گه ل ماموستاكانی ديكه شیدا قسه بكه ن و له ماله وهش
گرنگی ته وای پیدهن كیشه ی زورتان نایه ته ری، به م شیوه یه ش ده بنه
هاوکارێکی باش بوی.

له دوای ئه م گفتوگۆیه مانه وه ئوزگینور له وانه كاندا زیاتر سه رنجی ده دا.
جارێكیش له پوژی واژوكردی كتیبه كانمدا له پیشانگایه کی كتیب له گه ل
دایكیدا بینیم. كتیبیکی هه لگرت و منیش واژوم كرد، كه میكیش پیکه وه
قسه مان كرد. وابزانم پئویست ناكات بلیم كه ئوزگینور خویندكارێکی
چهنده سهركه وتوو بوو.

خۆشه ویستی، په یوه ندی و سیستمی خه لاتكردن میان گه یاند به
سهركه وتن. بیست و نوو ساله به م شیوازه پیشه كه م ده به م به ریوه. بینینی
سهركه وتنی خویندكاره كانم دلخۆشم ده كه ن.



بەشى پىنجەم

“ئەگەر ئەو رېيە پېيدا دەپۇن ھىچ بەربەست و
سەختىيەكى بۇ ئىوۋە تىدا نەبوو، ئەوا بزائىن كە ئەو رېيە
بە ھىچ كوئىتان ناگەيەئىت.”

بىرنارد شو

فىربوون و پىگەياندىنى مندالى بلىمەت لە قۇناغى ساوايىدا

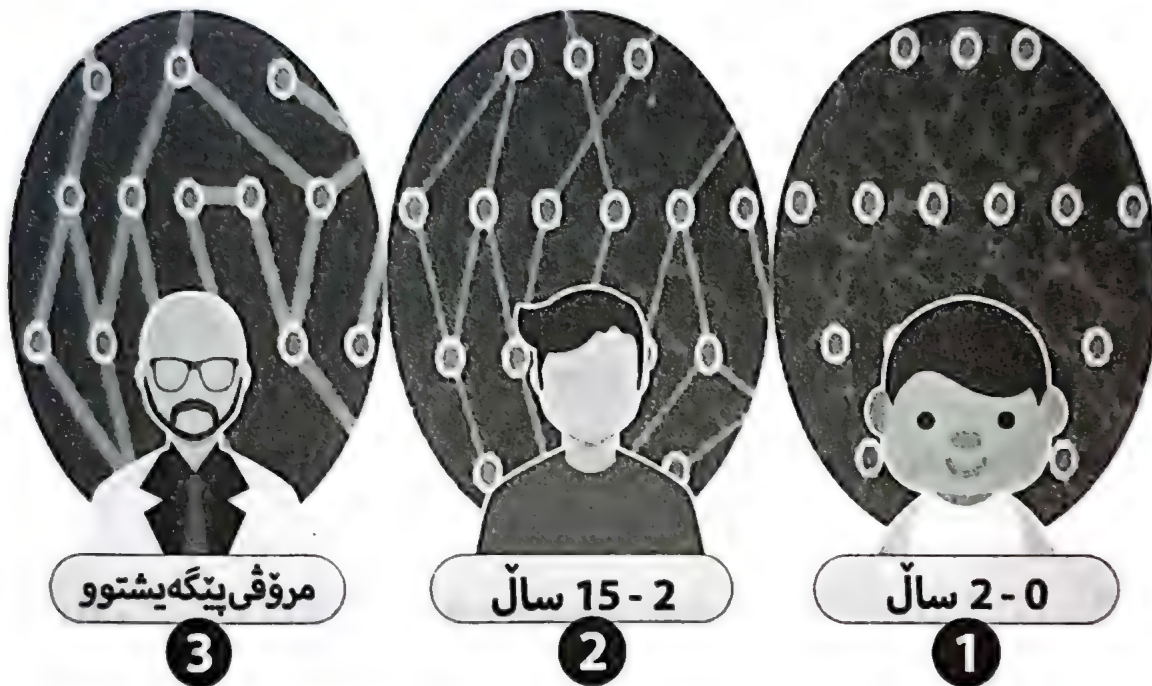
“بەپپى ئەنجامەكانى ئەو لىكۆلىنەوانەى لە پەيمانگای ماكس
پلانك ئەنجامدراون، مندالىكى يەك سالان سەرەتا و كوئايى وشە
نوييەكان دەزانىت. ئەگەر بە زمانىكى بيانى قسە بكرىت ھەستى
پىدەكات و دەتوانىت لە شەست دەستەواژە تىبگات. مندالى تازە
لەدايكبوو بەگشتى نيوەگوۋى چەپى مېشكى بەكار دەھىنىت.”^(۱)

مندالى ساوا زۆر لەوۋە زىاتر دەزانىت كە دايك و باوكى ھەستى
پىدەكەن. مندالىك كاتىك يەكەمىن وشە دەردەبىرىت، پەرە بە ستراتىجىيەكى
گرنگ و ئالوزى تاقىكردنەوۋە دەدات. تەنھا لاسايى دايك و باوكى ناكاتەوۋە،

(۱) Spiegel، ۲۰۰۳/۱۰/۲۰

بەلكو وەك زانايەك دەوروبەر و دنیا دەپشكىت. تەنانەت ھەموو پۇرۇشك
دۆزىنە وەيەكى نوپى بۇ دنیا دەپىت.

لە مېشكى مۇقۇدا ھەر لە مندالىيە وە تۇرى زانىارى لە نىوان
دەمارەخانەكاندا دروستدەكرىت. كاتىك زانىارى نوپ وەردەگىرىت
تۆرەكانى زانىارى بەھىزتر دەبن و زىرەكىش گەشە دەكات. بە تېپەربوونى
كات ئەو تۆرانەى بەكاردەھىترىن فراوان دەبن و ئەوانەشى بەكارناھىترىن
لاواز دەبن و لەناودەچن.



لە مېشكى مۇقۇدا ھەر لە مندالىيە وە تۇرى زانىارى لە نىوان دەمارەخانەكاندا دروستدەكرىت.
كاتىك زانىارى نوپ وەردەگىرىت تۆرەكانى زانىارى بەھىزتر دەبن و زىرەكىش گەشە دەكات. بە
تېپەربوونى كات ئەو تۆرانەى بەكاردەھىترىن فراوان دەبن و ئەوانەشى بەكارناھىترىن لاواز دەبن
و لەناودەچن.

كاتىك دەگاتە سالى و نىو ھەموو پۇرۇشك فىرى دە دەستەواژە دەپىت،
گەنجىنەى وشەى زۆر خىرا فراوان دەپىت. كاتىك دەگاتە دوو سالى و نىو
دەتوانىت لە پىكھاتەى بنچىنەى زمانەكە تېگات.

لە تەمەنى سى يان چوار سالىدا فىرى ژمارەكان دەپىت و لە دەستەواژە
فىزىيەكانى وەك رىگا، كات، خىرايى... تىدەگات.

لېكۆلەرەوكان قۇناغى ساوايى، بە قۇناغى ئالتۇنى فېربوون و گەشەى
زېرى دادەنېن. دايەنگايەك لە نيويۇرك مىندالانى كەسە ناودار و
دەولەمەندەكان لەخۇدە گرېت. ئەو دايەنگايە، كە تاقىگەى توپۇزىنەوہى
داهىنەرانە و ناوہندى ھەژمار و ناوہندى گەشەپېدانى جەستەيى بۇ مىندالانى
لەخۇگرتووە، ھەر لە ئىستاوہ خویندكار بۇ زانكۆ تايبەت و ھەلېژاردەكەيان
ئامادەدەكات.

لە ئەمريكا فەرمانرەواى ويلايەتى جۇرجيا، سىدى موزىكى كلاسكى بە
ديارى دەداتە مىندالە تازە لەدايكبووہكان. لېكۆلەرەوہ بەناوبانگەكانى بوارى
مېشك و دەمار دەلېن كە ئاواز كارىگەرىيى ئەرىنى لەسەر بەرەوپېشچوونى
زېرى بىركارى و تواناي تېگەيشتى مىشك ھەيە.

لە توكيۆ ژاپونىيە بچووكەكان، بۇ ئەوہى بېنە باشتىرىنى مىللەتەكەيان
دەرۇن بۇ دايەنگا ناوازەكان. خوینگەرمىكى دوو سالان بۇ ئەوہى بتوانىت
جىيەك لە نېو ئەم دايەنگا تايبەتانە بەدەستبەيىت بە تاقىكردنەوہى بىركارى و
چەند تاقىكردنەوہىكى نووسىندا تىدەپەرېت.

ژاپونىيەكان مووچەى پروفېسۇرىك بە پەرورەشيارەكانى دايەنگاكان دەدەن.
ئەو دايكە بىرئالۆزانەى مەى دەخۇنەوہ و ماددەى ھۆشبەر بەكاردەھىنن
زيان بە گەشەى زېرى مىندالەكانيان دەگەيەنن.

بەكارھىنانى ئەندامەكانى بىستن و بىنين بە ھاوبەشى ئاستى فېربوون لە
مىندالدا زياد دەكات. بەتايبەتى ئەم دوو ھەستە لە فېربوونى زماندا زۆر
گرنگن.

لە دوو سالىدا بەشى (يادگارى كورت مەودا) لە مىندالدا گەشەدەكات،
بەشپوہەكى كاتى پرووداوہكان لە يادگاردا تۆماردەكات.

له به شه کانی داهاتوودا زانیاری فراوانتان له سهر یادگاری دوور مهودا و کورت مهودا پیده دهین.

قوناغی گه شهی میشک و چه رخی ههستیار له مندالدا

گه شه سهندنی میشک، به دروستبوونی تۆره ده مارییه کان، گه وره بوونیان و چینی پیه وندی تیکئالا و ههر له ساته وهختی هاتنه دنیاوه دیته دی. ههر له کاتی له دایکبوونه وه نهو گه شه سهندنانهی ئاستی به رهمداری میشک زیاده کهن خیراتر و خیراتر ده بن. میشک فیر ده بیت و پهره به خوی ده دات. له سالی سییه مدا یه کهم قوناغی گه شه سهندن ته و او ده بیت.

له گه شهی میشکدا قوناغی لیک (ههستیار) یا خود (گرنگ) هه ن. پتویسته چه ند ئه زموونیکی دیاریکراو له چه ند کاتیکی دیاریکراو ته و او بکرین تا چه ند گه شه یه کی دیاریکراو بینه دی و چه ند به هره یه کی گرنگ به ده سته یترین. بو نموونه؛ فیربوونی زمان چالاکیه که که پتویسته به م جوړه له قوناغیکی

ههستیاردا بکریت و له به شهی حه قده هه مدا به تایبه ت باسی لیده کهین.

دواتر قوناغی گه شه سهندنی دووهم ده سته کات که تا قوناغی هه رزه کاری ده خایه نیت. چه ندین پیه وندی له نیوان ناوچه وانه پل و به شه کانی دیکه دا دروسته کرین.

میشک له م قوناغه دا فیری به ها ره و شتییه کان و یاسا کانی ژانی کۆمه لایه تی ده بیت.



له ته مه یکی زوودا میشک زور خیرا فیرده بیت، پتویسته چه ندی توانیمان گرنگی به مندال بدهین

لیره به دواوه گه شه سهندنی میښك ته واوده كړیت. بېگومان گورانكاری
بچووك پرووده دهن، به لام شپوازه كونه كې فیربوون هر بهرده وام ده بیت. له
سالانی سهره تادا چهند گه شه یه كې گرنګ پرووده دهن كه داهاتووی منداله كه
دیاری ده كهن.

مندالان خاوه ن میښكیكي هینده به هیزن كه زور سهرسامكه ره. میښك
خوی ده گه ریت بو ئه وهی باشتړین شیوهی فیربوونی خوی بدوزیته وه.
ههروهك ئه ندازیاریكي میښك خوی گه شه به خوی دهادت. پهروه ردگار به
شیوه یه كې ناوازه لهو شتانهی دهیانخوین ئه نداميك دروستده كات كه ههم
بیرده كاته وه ههم خه یال ده كاته وه.

به به ده ستهینانی زانیاری و ئه زموون پېكهاتهی بنه رتهی به رجه ستهیی
میښكیش ده گوریت. به لام ئه گهر له قوناغی گه شه سهندنی میښكدا
گه شهی پتویست پروونه دات ئه وا له ساله كانی داهاتووشدا گه شهی گرنګ و
باش پروونادات.

به پتی توژینه وهیهك له ئه مریكا دهركه وتووه ئه و مندالانهی ناچن بو
دایه نګا و له ماله وه ده مینه وه له پرووی گه شهی میښكه وه له دواى ئه و
مندالانه وهن كه ده چن بو دایه نګا.

لیكولینه وه كان ده لین كه مندالان به شیوهی گرووپ زور باشتړ فیرده بن.

قوناغی پیش قوتابخانه، قوناغی پهروه ردهیه

ئیدی قوناغی پیش قوتابخانهش به به شیک له قوناغی پهروه رده
داده نریت. پتویسته مندالان له ته مهنی نیوان سفر بو شهش سالیدا پهروه رده
بکړین. نابیت ئه م چهرخه، كه قوناغی ئالتونی گه شهی میښكه، به فیرو
پروات. له ده ستدانی قوناغی بهر له قوتابخانه و گه شه پینه دانی تواناكانی
مندال لهو سهرده مه دا، له داهاتوودا ری بو شكست خوش ده كات.

ولاتانی وەك فەلەندا، كە لە پېشپركىنى پەروەردەدا سەرکەوتوون، قۇناغى
پېش خویندزگە زۆر باش بەکار دەهێنن. ولاتانی وەك ئىتالىا، ئىنگلەتەرە و
سوید پارەى زۆر بۆ دایەنگاکان خەرجەدەكەن. لە پال پەروەردەى
منداڵەکانیشدا ھەول بۆ پەروەردەى خێزانەکانیشیان دەدەن.
لە بەلجیکا ۹۵% ى منداڵەکان لە تەمەنى (دوو سالت و نیو) یەو دەچن بۆ
دایەنگ.

لە فەرەنسا و سوید منداڵان لە پاش دوو سالییەو دەچن بۆ دایەنگا.
لە فەلەندا ئەو منداڵانەى دەچن بۆ دایەنگا لە پرۆگرامى فېربوونەكەياندا
ئەم بابەتەنە ھەن:

۱- بىركارى، ۲- موزىك، ۳- دىموكراسى.

پەروەرشيارەكان بە زۆرى چوار سالى كۆلێژ دەخوینن.
لە ئەلمانیا پەروەردەكارەكانى دایەنگاكان تەنها دوو سالت دەخوینن.
لىكۆلىنەوەكانى پرۆگرامى ھەلسەنگاندنى خویندكارانى نیودەوڵەتى
(PISA) دەریانخستوو كە پەروەردە لە ئەلمانیا دا لە چا و ولاتانى وەك فەلەندا
و سوید و كەنەدا و ئىنگلەتەرە بە شكستخواردوو دادەنرێت.

لە ولاتى ئىمەدا ھەموو منداڵەكانمان لە پېش قوتابخانەدا پرۆگرامىكى
پەروەردەى وەرناگرن. پيوستە پەروەردەى پېش قوتابخانە بايەخى پىدریت
و ھىچ منداڵىك نەمىنیت نەچووبیتە باخچەى ساوايان.

ئەگەر ئەو راستیە لەبەرچا و بگريدريت كە زۆرىنەى خانمان و پیاوانمان
شێوازەكانى پەروەردەكردنى منداڵان نازانن، زۆر بەروونى دەردەكەوێت كە
پەروەردەى نێو خێزانمان چەندە كالت و كرچە.

ولاتانی وەك فەلەندا، كە لە پێشپەرستی پەرورەدەدا سەرکەوتوون، قوناغی
پیش خۆپەندنگە زۆر باش بەکار دەهێنن. ولاتانی وەك ئیتالیا، ئینگلتەرە و
سوید پاره‌ی زۆر بۆ دایەنگاکان خەرج دەکەن. لە پال پەرورەدە
مەندالەکانیشدا هەول بۆ پەرورەدە‌ی خێزانەکانیشیان دەدەن.
لە بەلجیکا ۹۵% ی مەندالەکان لە تەمەنی (دوو ساڵ و نیو) یەو دەچن بۆ
دایەنگا.

لە فەرەنسا و سوید مەندالان لە پاش دوو سالییەو دەچن بۆ دایەنگا.
لە فەلەندا ئەو مەندالانە‌ی دەچن بۆ دایەنگا لە پرۆگرامی فیروبونەکیاندا
ئەم بابەتە هەن:

۱- بێرکاری، ۲- موزیک، ۳- دیموکراسی.

پەرورەشیارەکان بە زۆری چوار سالی کۆلیژ دەخوینن.
لە ئەلمانیا پەرورەکارەکانی دایەنگاکان تەنها دوو ساڵ دەخوینن.
لێکۆڵینەوێکانی پرۆگرامی هەلسەنگاندنی خۆپەندکارانی نیودەه‌لەتی
(PISA) دەریانخستوو کە پەرورەدە لە ئەلمانیا دا لە چاو ولاتانی وەك فەلەندا
و سوید و کەندا و ئینگلتەرە بە شکستخواردوو دادەنرێت.

لە ولاتی ئیمەدا هەموو مەندالەکانمان لە پیش قوتابخانەدا پرۆگرامیکی
پەرورەدە‌یی وەرناگرن. پێویستە پەرورەدە‌ی پیش قوتابخانە بایەخی پێدریت
و هیچ مەندالێک نەمێنێت نەچووبێتە باخچە‌ی ساوایان.

ئەگەر ئەو راستییە لە بەرچاو بگریدریت کە زۆرینه‌ی خانمان و پیاوانمان
شیوازه‌کانی پەرورەکردنی مەندالان نازانن، زۆر بەروونی دەردەکەوێت کە
پەرورەدە‌ی نێو خێزانمان چەندە کال و کرچە.

هه موو مندالیک وهك لیكۆلهریكى لاو دیتته دنیاوه، تامه زرۆیه، نامادهی
فیربوونه و دنیایهك پرسیارى ههیه.

هه رچهنده هه ندی مندالیش هه ن که میشکیان باش کارناکات، یاخود
ئه ندامه هه سته وه رهکانیان باش پینه گه یشتوون، توانای فیربوونیان وهك
پتویست گه شهی نه سه ندووه، به لام زۆربهی ئه و مندالانهی سه رکه وتوو
نابن به م جوۆره نین.

پتویسته مندالان بهر له خویندنگه پهروه دهیه کی باش بکری.

کهی پتویسته مندال فیری خویندن و خویندنه وه بکریت؟

لیکۆلهره وه کان ناتوانن وه لامیکی ته واوه تی ئه م پرسیاره بده نه وه. چونکه
گه شهی میشکی هه ر مندالیک له مندالیکی دیکه جیاوازه. له بهر ئه وه
پتویسته چاودیری بکریت و باش سه رنجی ئه و پرسیارانه بدریت که
ده یانکات. هه ر کاتیک خواستی فیربوونی بزوا ئه و کات ده بیست ده ست به
فیرکردن بکریت و به پیی منداله که پرۆگرامیک دابریژریت.

پتویسته مندال له ته مه نی دایه نگادا فیری چی بیست؟

ده کریت فیری زۆر شتی وهك موزیک، وینه کیشان، بۆیه کردن، یاریکردن،
ناماده کردنی خواردن بیست. ده کریت به یاری ته خته و پلاستیک و شت گه مه
ساز بکریت. له سایه ی ئه مه وه فیری به کارهینانی ده سته کانی ده بیست.

مندالیکی پینج سالان ده توانیت به وشه و پرسته گفتوگو بکات. ده توانیت
وشه و پرسته له یهك جیا بکاته وه، فیری بنچینه کانی پیکهاته ی زمان بیست.

له پیشتردا ده وترا: "وهك بناغه له قوناغی پیش قوتا بخانه دا پتویسته مندال
فیری پاکژی و ریکخستن و ریکوپیکی بیست." لیکۆلینه وه نوییه کانی میشک
سنووریک بۆ ئه و بابته دانانین. ئه گه ر منداله که ده یویست و ده شیتوانی ئه وا

دهیٔ فیری خویندنه وه و نووسین و شیکارکردنیش بیٔ. نایٔ ری له
مندال بگیریٔ و سنووری بو دابریٔ، پیوسته یارمه تی بدریٔ.
پیوسته گرنگی به پهروهده بدریٔ و خو له خه رجیه پیوسته کانی
نه دزریته وه.

ئیلزایٔ ستیرن، لیکو له ری ئه لمانی له میشکدا، ده لیت: "پیوسته
باشترین بودجه بو پهروهده تهرخان بکریٔ." (۱)

پهروهده بهر له ههر شیک کاری دله، کاری ئارامگرتنه، کاری ئه و
دلانه یه که لیوانلیون له خوشه ویستی و میهره بانی. بی فهراموشکردنی ئه م
لایه نه ی بابه ته که، پیوسته به به کارهینانی ریگه و شیوازی راست
منداله کانمان بو داهاتوو ئاماده بکهین.

سهرئه نجام: ۴۴

۱. قوناغی مندالی، قوناغی ئالتونی فیربوونه. مندال تا ته مه نی
حه وت سالی "شیتی فیربوون" ۵. خیراترین گه شه ی میشک تا ته مه نی هه وت
سالییه.

2. باشترین ماموستا دایک و باوکن. له گه شه ی میشکدا کو٥ا خال
ماموستا دایده تیٔ.

۳. فیربوون مندال دلخوش ده کات. نایٔ له قوناغی بهر له قوتا بخانه
بهر به منداله که بگیریٔ له و شتانه ی ده خوازیٔ فیریان بیٔ. پیوسته بینه
هاوکار بو ی نه ک بهر به ست. ئه گهر ده یه ویٔ فیری نووسین بیٔ ئه و
دهیٔ فیری بکریٔ.

۴. پەرۋەردە ھاۋكاری گەشەي مېشك دەكات. مېشكى مندالېك كە
پەرۋەردەيەكى باش كرايېت زۆر باشتر گەشەدەكات. پېويستە مندالەكە فېرى
زانيارى سوودبەخش و يارى بكن و ھاۋكاری گەشەي مېشكى بېن.
۵. پېويستە گەشەي مېشك لە قۇناغە ھەستيارەكاندا يېتە دى. ئەگەر
ھاتوو ئەمە نەكرا ئەوا چەندىن شت لەدەست دەچن كە قەرەبوو كەردنە ۋەيان
مەحالە. پېويستە قۇناغى گەشەسەندى مېشك باش بزانرېت و لەو قۇناغەدا
ھاۋكاری مندالەكە بكرېت بۆ ئەۋەي مېشكى گەشە بكات.

كچەكەي سەر پايىسكىلەكە و باوكى

كاتېك كچە بچووكەكە لە گەل دايكىدا بە رېدا
دەرۆيشتن لەناكاو ۋەستا. چاويلكەكەي؛ كە بە
ورده دلۆپى باران تەرپووبوو، داكەند و بە
سەرنجەۋە تەماشاي كرد. لە بەرامبەرياندا كچېك
كە لە گەل باوكى سوار پايىسكىلېك بووبوون
تېدەپەرين. كچەكە، كە لەسەر جى دانىشتنەكەي دواۋەي پايىسكىلەكە
سواربووبوو، بۆ ئەۋەي نەكەويت توند دەستى گرتبوو بە باوكىيەۋە،
لەسەرمادا پروومەتە سووربوو ۋە ۋەكانى بە پشتى باوكىيەۋە نووساندبوو.
وتەكانى پياۋەكە، كە جارجارە ئاۋرى دەدايەۋە و شتىكى دەوت، كچە
بچووكەكەيان دەھىنايە قاقاي پېكەنين.

كاتېك كچە بچووكەكەي سەر شۆستە تەماشاي پايىسكىلەكەي دەكرد
دايكى ھەستى پېكرد و وتى:

- دەلېت ئەوانەي مألەۋە بەس نين وا چاوت ھەر لەسەر پايىسكىلە!
بەلام ئەگەر ھەزرت لىيە باوكت لەۋەشت بۆ دەكرېت.



كچە بچووكەكە بە دەنگىتى ناسكەوۋە وتى:

- تەماشاي كچەكەم كرد نەك پايسكىلەكە. سەرەپراي ئەوۋەي باوكى لەو بارە ناخۆشەشدايە كەچى ھەر لەگەلى دەدوا...

دايكە وەك ئەوۋەي ھەر گوۋىشى لە كچەكەي نەبوۋىت وتى: "وابوو" كالاۋە كولكنەكەي رېنكخست و وتى: "ھاۋرېكانت تەنانەت لەم كەشەشدا بە پى دىن بۆ قوتابخانە. بەلام باوكت ئەگەر بشچىت بۆ سەر كار ھەر چەند خولەكىك بۆ تۆ تەرخاندەكات و بە مارسىدز دەتبات."

چاۋەكانى كچەكە ھىشتا ھەر لەسەر پايسكىلەكە بوو. خانمەكە بە ئاۋازىكى گالتەئامىزەۋە بەردەوامبوو لە قسەكانى و وتى: "ھەزدەكەيت با باوكىشت بە پايسكىل بتبات بۆ قوتابخانە. چەند جوانىش لىتان دەۋەشىتەۋە، وانىيە؟"

كچە بچووكەكە ھەۋلىدا فرمىسكە مروارىيەكانى لە دايكى بشارىتەۋە و وتى: "زۆر ھەزدەكەم، رەنگە بەو جۆرە بتوانم باۋەش بە باوكمدا بكام..."

مندا لان زۆر زياتر لە پارە، خواردن، خواردنەۋە و پۆشاك پىۋىستىيان بە خۆشەۋىستى و پەيوەندىيە. پىۋىستە بەو ئەندازەيەي سكيان تىردەكەين دلىشيان بە خۆشەۋىستى تىربكەين.



بەشى شەشەم

“بەكارھېنانى تەنھا يەك نيوەگۆى مېشك وەك پۇشتىن
لەسەر يەك قاچ وایە. ئەوہى ھەردوو نيوەگۆى مېشكى
پېكەوہ بەكاردەھىيىت وەك ئەو كەسەيە كە لەسەر
ھەردوو قاچەكانى دەروات.”
تۆنى بوزان، لېكۆلەرەوہ لە مېشك

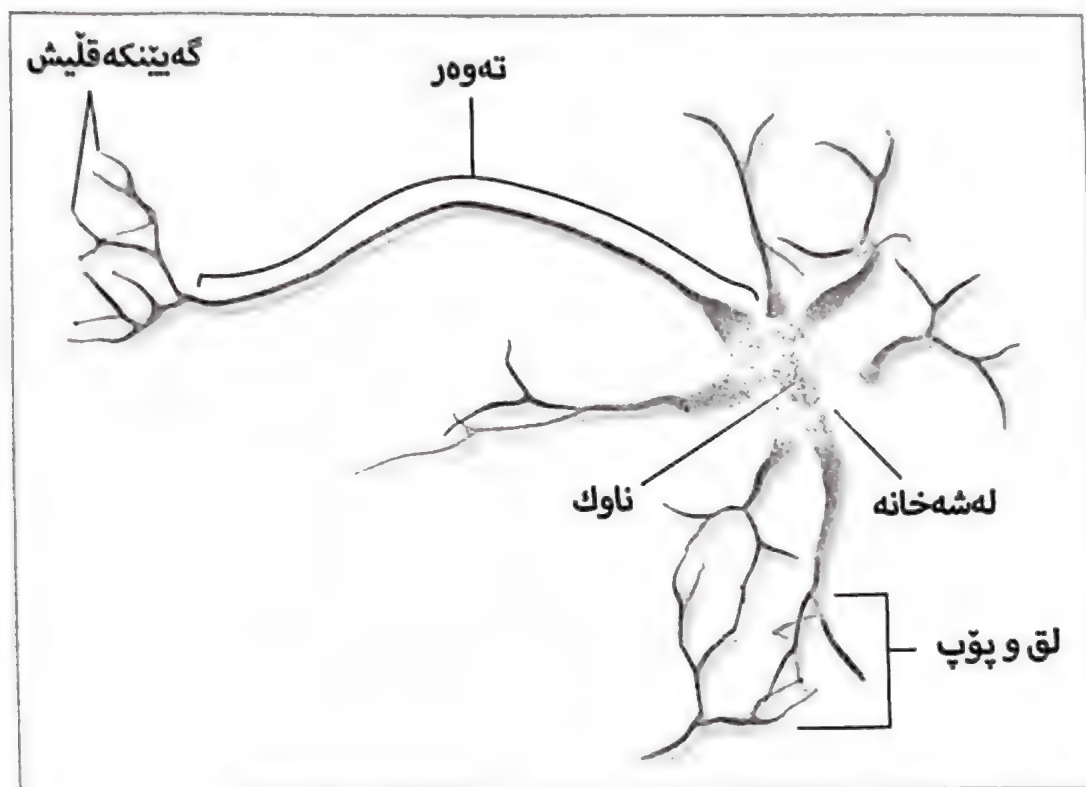
ھونەرى بەكارھېنانى تواناي مېشك بە باشتىن شېوہ

لېكۆلېنەوہ نوپپەكان لە بواری مېشكدا پروونيانكردوہتەوہ كە
دەكرىت مېشكى مروف گەشەى پېدريپ و زور بەرھەمدارانەتر
بەكاربھيئىرپ.

مېشك ۲% ى كېشى لەشى مروف پېكدەھىيىت، نزيكەى (۱,۴ كگم)
دەپت. نزيكەى ۱۲۰ مليار خانە لە مېشكماندا ھەيە. ئەم خانانە كە پېيان
دەلېن (دەمارەخانە) مېشك پېكدەھىيىت. ۲۵% ى ئوكسجين و بەشى زورى
ئەو گلوکوزەى دەچنە لەشەوہ لە مېشكدا بەكاردەبرېن. لەكاتىكدا پەيوەندى
نېوان دەمارەخانەكانى (كەنارى) يەك تەنھا يەك دووانىكن، بەلام

پەيوەندىيە كانى نىۋان دەمارەخانە كانى مېشكى مروڧ لە نىۋان دوو ھەزار بۆ دە ھەزاردان.^(۱)

مېشك كە لە دوو نىۋە گۆ پېكھاتوۋە، تاكە ئامپىرى فېربوونە و پېشكە وتووترىن ئامپىرى فېربوونى دىيايە.



دەمارەخانە چەند قۇلىكى ھەيە كە پىيان دەوترىت لق و پۆپ و تەۋەر. كاتىك فېرى زانىارى دەبىن لق و پۆپ و تەۋەرى دەمارەخانە كە لەگەل لق و پۆپ و تەۋەرى دەمارەخانە كە دىكەدا پەيوەندى دەبەستن و مېشك گەشەدەسەيت.

ھەر يەككە لە ۱۲۰ مىليار دەمارەخانە كە مېشكمان لەگەل ۱۰ ھەزار دەمارەخانەدا پەيوەندى دروستەكات.

لە مېشكدا لەنىۋان دەمارەخانە كاندا ۱۰ كوادىليۇن^(۲) تۆپى دەمارى دروستەكرىت.

(۱) بىر كىرىدە ھەي دەرھەست و نەيىيە كانى مېشك، پروفېسور نەوزاد تەرحان، گۆفارى خويىنەر و نووسەر، ئازارى ۲۰۰۴ .

تەنھا بۆ گۆنچكە ھەزاران دەمارە پىشال دەپۆن.

ژمارەى ئەو دەمارە پىشالانەى دەچنە ناو مېشك و لە مېشكەو دەردەچن
نزيكەى چوار مليۆنە.

پەيوەنديەكانى نيوان دەمارەخانەكانى ناو مېشك، مليۆنيك جار لە
پەيوەنديەكانى دەرەوەى مېشك زۆرتەرن.

ھەر دەمارەخانەىك دەتوانيت لە چركەىە كدا ۳۰۰ تەوژم بگوازيتەوہ.
مېشك لە ھەر چركەىە كدا لە گەل ۷۵۰ مليۆن ورياكەرەوہدا كە لە پىشالە
دەمارىيەكانەوہ پييدەگات خەريك دەيت.

ئەگەر ژمارەى ئەو ورياكەرەوانەى دەچنە مېشكەوہ ۱۰۰ مليۆن بيت، ئەوا
ئەو ورياكەرەوانەى دەچنە دەرەوہ ۵۰ مليۆن دەيت.^(۱)

لە ھەر چركەىە كدا مليۆنان كارليكى كيميائى لە مېشكماندا پروودەدەن.
مېشك چۆن دەتوانيت لە گەل ئەم ھەموو ئەركەدا ھەلېكات؟ تا ئەم
سالانەى دوايى ئەمە نەزانرابوو. تا ئەمپرووش مېشك لە زۆر بوارد
نەيئىيەكانى خۆى پاراستوہ. بىركردنەوہ، خەيال كردن، فېربوون و
تۆماركردنى زانىارى لە لايەن دەمارەخانەكانى مېشكەوہ كە لە ماددە
خۆراكىيە مردووہكانى پړۆتين و كاربوھيدرات و ئاو دروستبووہ بەتەواوى
موەجيزەىەكە. مېشك چاكەىەكى پەروەردگارى بەخشنەىە لە گەل ئيمەدا.
بە بى مېشك جەستەى مړوڤ تەنھا برىتيە لە بوونەوہريكى بايۆلۆجى. لە
سايەى مېشك و دلەوہ مړوڤ شياويى دوان لە گەل پەروەردگارى و بوون بە
جېنشيني سەرزەوى بەدەستھيئا.

(۱) فېربوون، تويزيەوہى مېشك و خويندنگەى ژيان، پروفيسۆر مانفريد سپيتزەر.

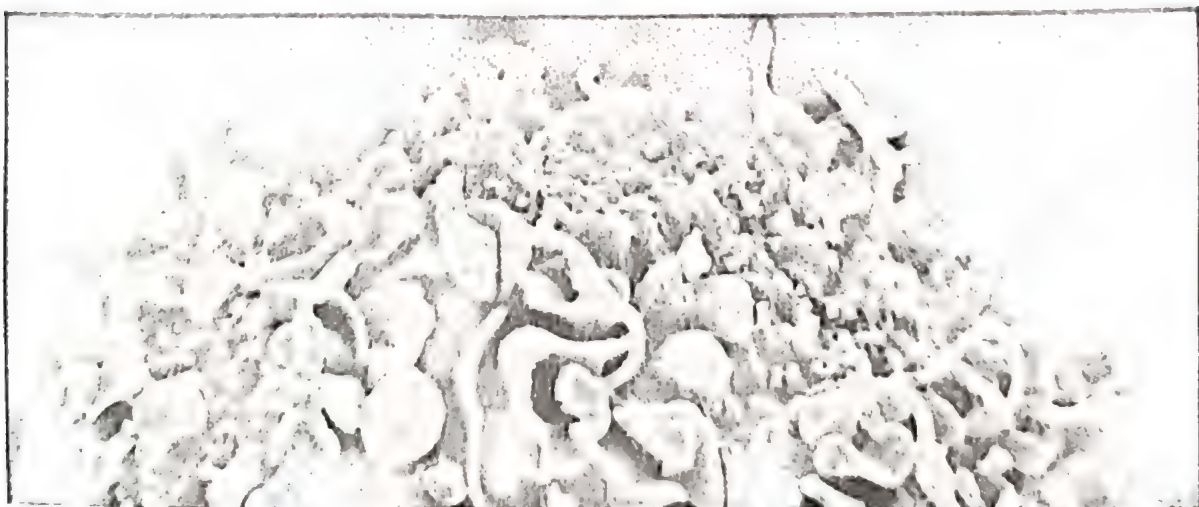
میشک له رڼی په یوه نډیه کانی نیوان دهماره خانه کانه وه درک به جیهانی
دهره وه ده کات، له سایه ی په یوه نډیه لیکنالاوه کانه وه فیرده بیت و له رڼی
دهماره خانه کانییه وه بیر ده کاته وه...

لیکولینه وه نویه کان له میشکدا، نه وه یان خسووه ته پروو که میشک
به پیچه وانه ی نه وه ی که تا نه مړوکه مان زانراوه خاوه ن توانایه کی زور له وه
زیاتر و مه زنتری فیربوونه.

ته نانه ت وا گومان دهریت که بلیمه ته کان ته نها (۱۰-۱۵%) ی توانای
میشکیان به کاره ینایت.

رهنگه که سیکی ئاسایی ته نها ۱% ی توانای میشکی بخاته گهر. نه و
گه نجینه مه زنه ی فیربوون به کارناهیتریت.

په یوه نډیه کانی نیوان دهماره خانه کان تا نه ستورتر بیت، زانیاری (۳۰-۴۰)
هینده خیرتر ده گوازیته وه له نیوان دهماره خانه کاند. چه ندیک میشک به باشی
بخریته گهر، په یوه نډیه کانی نیوان دهماره خانه کان به و نه اندازه به بهرهمدارتر
به کارده هیترین. لیکدانه وه ی نه و زانیاریه ی به میشک ده گات، کارکردن
له سهری و بنیاتنای بیروکه له سهری نه رکی هه موو به شه کانی میشکه.



له م وینه یه دا توره کانی زانیاری به سهر دهماره خانه یه کی میشکی که سیکی پیره وه
ده بیریت. میشک به دریزایی ته مهن به رده وام ده بیت له فیربوون و به دریزایی ته مهن توره
ده چنیت. توره کانی میشک که فیرنه بیت لاواز دهن و دواکه وتی ژیری دپته ئاراه

پروفیسور رۆبیرت ئۆرنشتاین، مامۇستا لە زانکۆی کالیفورنیا، لە ئەركى به شه جیاوازه كانى مېشكى كۆلیوه ته وه و شیوازی کارکردنى مېشك و توانای فېربوونى پروونکردوه ته وه. ئەو دۆزینه وانه ی به دهسته پینراون مروّف سەرسام ده كه ن...

مېشكمان به پېی ئەرك له چوار به ش پېكدیت: (مېشكى راست، مېشكى چهپ، مېشكى سەروو و مېشكى خواروو).

كاتيك ده لێن مېشكى راست و چهپ مه به ستمان مېشكى راستى سەروو و مېشكى چهپى سەروو. ئاگایى، زیره كى و ژیرى ئەركه كانى مېشكى سەروو. مېشكى خواروو فرمانه دوور له ئاگایه كانى له ئەستودایه. راگرتنى پله ی گەرمى له ش، هاوسه نگیه كیمیاوییه كان، په ستانى خوین، كۆئه ندامى هەرسكردن و كۆنترۆلكردنى ههسته كان ئەركى مېشكى خواروو. كاتيك ده شخه وین مېشكى خواروو هەر كاردەكات.

هەندىك تاقىكردنه وه نیشانیانداوه كه مېشكى سەروو ده توانیت مېشكى خواروو ئاراسته بكات. توانای ژیری كاردەكاته سەر و ره و ئیراده. له م پرووه وه زۆر گرنه مروف به شیوه یه كى ئەرىنى وینای خۆى بكات، گەشینانه بیربكات وه، پروا به خۆى بكات له ئەنجامدانى كاره كانیدا.

هەر به شىكى مېشك ئەركىكى تايهت به خۆى نیه. هەر به شىك چه ند ئەركىك جیه جیده كات، به لام گشت به شه كانى مېشك پێكه وه به ندن. كه سه زیرهك و سەرکه وتروه كان ئەو كه سانه ن كه هه موو به شه كانى مېشكیان به ره همدارتر و به هاوبه شى به كاردەهینن.

پروفیسور ئۆرنشتاین، بۆ ئەوه ی شیوازی کارکردنى مېشك دیارى بكات ویستى كه شه پۆله كانى مېشكى خویندكاره كانى بپۆیت. پروفیسور ئۆرنشتاین كه به به كارهینانى كلاوى تايهت شه پۆله كانى مېشكى ده پێوا،

چەند چالاکییەکی میشتیکی لەسەر خوێندکارەکانی دەستنیشانکرد. شیکاری
بیرکاری پێدەکردن، چیرۆک و نامە ی فەرەمی پێدەنووسین، دۆسییە ی
رەنگاو رەنگی پی ریکدەخستن، رەخنە ی پێدەگرتن، بیرو ژیرانە ی
لێدەخواستن، داوای لێدەکردن خەیاڵبەکنەو... لە کاتی ئەم چالاکییانەدا
ئەو شەپۆلانە ی دەپێوا کە لە هەردوو نیوێ گۆی میشتکەو دەردەچوون.
زانبارییە بە دەستەتوووەکان هەم سەرسامکەرن، هەم گرنگیشن.

میشتکی چەپ ئەم چالاکییانە دەکات:

۱. چالاکییەکانی قسەکردن و خوێندنەو دەبات بەرپۆ.

۲. بیرکردنەوێ ژیری دەستەبەر دەکات.

۳. رەخنە دەگریت.

۴. چالاکییەکانی نووسین دەبات بەرپۆ.

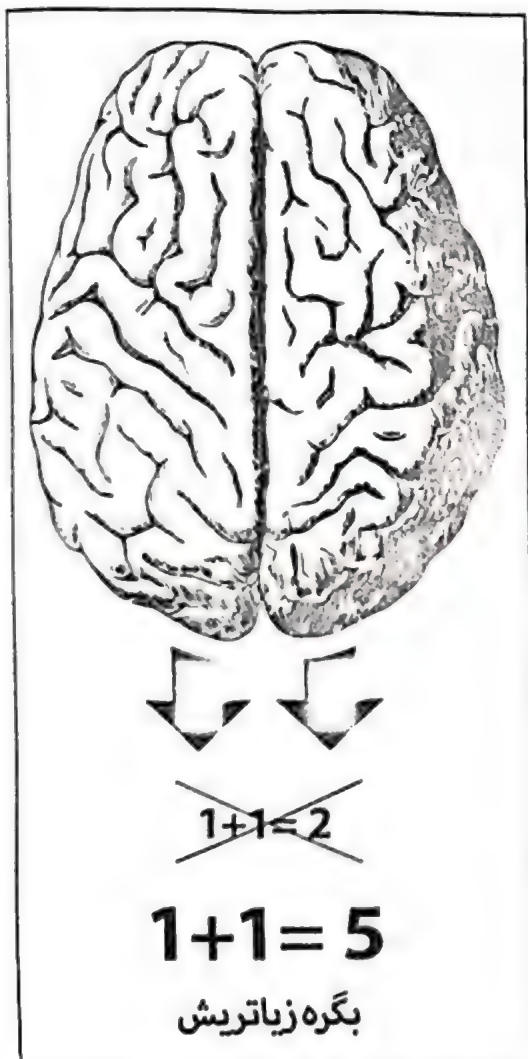
۵. کردارە بیرکارییەکان دەکات.

۶. چالاکییەکانی پێوان و هەلسەنگاندن
دەکات.

۷. فیرو ئەو شتەنە دەبیت کە بوو
باسدەکرین، زانباری تۆماردەکات و
ئەزموون کۆدەکاتەو.

۸. شیکردنەو و هەلسەنگاندن و پیکهینان
ئەنجامدەدات.

۹. یاسازانە، فیرو یاسا و ریکخستن و
بەرپۆوەبردن دەبیت. پیادەکردنی



بەکارهێنانی هەردوو نیوێ گۆی
میشتک بە هاوسەنگی؛ بەرھەمدا ی
چەندین هێندە زیاد دەکات.

ئەمانەى لە ئەستۆدايە؛ لەبەر ئەمە بە پرووى نوڭگەريدا داخراوه و سنوور
دادهنيت. ئەگەر زۆر بە کاربەيتريت پاريزگار و دوورەپەريز دەبیت.

۱۰. لە نوڭگەرى دەترسیت و ئالوودەى ئيسراحتە.

۱۱. راستەقینە لە گەل خەيال جیاده کاتەوه و کۆنترلی مېشكى راست
دەکات.

۱۲. بەرھەلستی گۆرانکاری دەکات و لە گەل بیروکەى دژدا لیکدەدەن.

۱۳. تاقیکردنەوه کان دەریانخستووە کە مېشكى چەپ لە فرمانەکانى

شیکردنەوه، ژمارە، شیکارى، بیرکاری و قسەکردندا زۆر باش

کاردهکات. مېشكى چەپ بە شیوەیهکى ژیری کاردهکات.^(۱)

گەر مېشكى چەپ لە گەل مېشكى راستدا پیکەوه بە کاربەيترين

دەمانپاريزيت، پەرمان پیدەدات و فيربوونمان دەستەبەر دەکات. ئەگەر

مېشكى چەپ زالبیت، ئەوا کەسەکە دژى تازه گەرى و بیروپرای جیاواز و دژ

دەبیت و کەسێكى پاريزەر دەرەچیت. لەبەر ئەوهى بە خواستى پاراستنى ئەو

بارەى کە هەیه تی دەجوولیتەوه دەبیتە دوژمنى نوڭگەرى. لەبەر ئەوهش کە

ئالودەى ئيسراحت دەبیت دەرگاكانى بە پرووى نوڭگەریه کاندایا دادهخات.

لەنيو چالاکییهکانى مېشكى راستيشدا ئەمانە هەن:

۱. دۆزەرەوه و هەستیارە.

۲. نوڭخوازە و نوڭگەرى دینیتە ئاراهە.

(۱) مېشکت بە باشتري شيوە بە کاربەيتنە، تۆنى بوزان، بلاوکراوه کانی ئاريون،

ئەستەنبول، ۲۰۰۱، لا ۲۶.

۳. خەيال دەكاتهوه؛ خەيال ئەو دەرگایەیه که بهرەو پرووی پرۆژه کان دەکرێتەوه. که سێک نه توانیت خەيال بکاتهوه ناشتوانیت پرۆژه یەك پێکبهێنیت.

۴. گرنگی به موزیک و کیش دەدات.

۵. چالاکییەکانی پەيوەست به پەنگە کان دەبات به پێوه.

۶. چالاکییە ههستامیزەکانی له ئەستۆدایە.

۷. له لێکدانەوه واتایی و دەرەهەستییه کاندایە شدارە.

۸. وێنە دەکێشیت، وێنە دەگریت، سەرئەنجی تەلارسازی دەدات.

۹. شانۆگەری دەنوێنیت، جوولە و نمایش دەگیریت.

۱۰. خەون دەبینیت، پێکیان دەخات.

۱۱. گرنگی به بیرکاری شیکارکەری کێشە دەدات، چارە بۆ کێشەکانی

ژیان دەدۆزیتەوه. کاتیك پرووبە پرووی کێشە دەبینەوه خۆی

تیپه لده قورتیت و چارە بۆ دەدۆزیتەوه.

۱۲. وهك منداڵ ئازادە، سنوور و یاسا نازانیت.

۱۳. پاك و بێگەردە، هەر لەبەر ئەمە دەکریت بە ئاسانی بخەلە تێنریت. کینه

و رقی نییه.^(۱)

میشکی راست لە ژێر کاریگەری باوەر و خەيالدا به سۆزانە کار دەکات.

بەتەواوی فیری زانیارییه کان دەبیت. به بهراورد له گەل میشکی چه پدا، که به

پێکی و به ریز فیری زانیارییه کان دەبیت، توانای فیربوونی زۆر به هیزتره.

(۱) بۆچی ناتوانین فیربکهین؟ پروفیسۆر عوسمان چاکماک، گۆفاری زافیر، تشرینی

دووه می ۲۰۰۳، لا ۴۲. نهێنییهکانی نیوه گۆکانی میشک، ئالپ بۆیداک، بلاقراوهکانی

به یاز، ۲۰۰۴، ئەستەنبۆل.

خەيالکردنەو بە ھېزترىن لايەنى دۆزەرەو ەكان و رۇماننوسەكان و
چىرۇكبىزەكانە.

دۆزەرەو ە داھىنەرەكانىش نىو ەگۆى راستى مىشكىيان زۆر بەباشى
بەكارھىناو ە. داھىنەرى و بەرھەمداربوونى مروف پەيوەستە بە باش
بەكارھىنانى نىو ەگۆى راستى مىشكىيەو ە.

لە رۆزگارى ئەمروكەدا مىشكە داھىنەر و نويگەر و خاوەن بىروكە
جياوازەكان زۆر پىويسترن لە جارەن. زانىارىيەكان بەئاسانى لە كىتب و
زانارىنامە و سىدىدا تۆماردەكرىن.

ئىدى گەيشتن بە زانىارى زۆر ئاسان بوو ە. گرنگ نويگەرى و داھىنان و
دۆزىنەو ەيە. ئەمەش لە خەيالکردنەو ە و بىركردنەو ەي جياوازەو ە دەردەچىت.
لەبەر ئەمە پىويستە نىو ەگۆى راستى مىشك بەشپو ەيەكى كارىگەر
بەكاربھىنرىت. تەنەت پىويستە مىشكى راست لە سنووردارىيەكانى
مىشكى چەپ؛ كە ياسازانە و ئەزموون كۆدەكاتەو ە و ئالودەى ئىسراحيەتيە،
پارىزىن. پىويستە بە بەردەوامى بە فىربوونى زانىارىى نوى و بىركردنەو ەي
جياواز گەشەى پىبدەين.

مروف ە ەرە زىرەك و بەرەدارەكان ئەوانەن كە دەتوانن ەردوو نىو ەگۆى
راست و چەپى مىشكىيان كارىگەرەنە بەكاربەخەن. ئەو كەسەى بەشپو ەيەك
پەروەردە دەكرىت كە تەنەيەك لاي مىشكى بەكاربھىنرىت، ئەو ناتوانىت
لايەكەى دىكەى مىشكى بەكاربھىنرىت.

ھەر كاتىك نىو ەگۆ بەھىزەكەى مىشك، ھاندرا تاو ەكو بە ھاوكارى لەگەل
نىو ەكەى دىكەى مىشكدا كاربكات، ئەو لە ئاكامدا بەرزبوونەو ەيەكى گەورە
لە بەرە و توانا گىشتىيەكاندا پروودەدات. كاتىك ەردوو نىو ەگۆكەى مىشك

پیکه وه به کارده هیئین، به رهه مداری دوو هیئده نابیتته وه، به لک وو به رده وامی
چه ندین هیئده ده بیتته وه.

زانای به ناوبانگ نه نشتاين ده لیت: "میشکی راست دیاریه کی پیروژه و،
میشکی چه پیش خزمه تکاریکی راستگوویه."

ئو کچه ی به نیو میشکه وه به دوو زمان قسه ی ده کرد

له شوباتی ۲۰۰۲ دا له گوڤاری پزیشکی لانسیتدا چهند زانیاریه کی
سهرنجراکیش دهرباره ی کچیکی حهوت سالان بلاوکرانه وه. کچه داماو که
کاتیک سی سالان بووه به نه شته رگه ری به شی چه پی میشکی دهرهینراوه.
ئه گهر وانه بووايه ئه واه به هوی هه وکردنی درێژخایه نه وه دوو چاری
پهرکه میکی بی چاره سهر ده بوو. له بهر ئه وه ی میشکی چه پی کچه که
دهرهینرابوو به شی فیربوونی زمان له میشکیدا نه مابوو. پزیشکه کان ده ترسان
که لایه کی جهسته ی له کار بووه سی و نه شتوانیت فیری قسه کردن بیت.
کاتیک مندا له که گه یشته حهوت سالان به شیوه یه کی زور ئاسایی فیرده بوو.
ته نانه ت فیری دوو زمانیش بوو بوو، وه ک زمانی دایکی...

ئه م نمونه یه دهریده خات که میشک یه کجار نه رم و گونجاوه. به شه که ی
دیکه ی میشک هه م ههستی به نه بوونی ئه و به شه کردوو و هه م که وتوو ته کار
و ئه و که موکورییه ی نه هیشتوو. ئه گهر مروڤ زور باش میشکی پهره پیدات
به رهه می زور گهره ی ده بیت. له بهر ئه مه پیوسته فیری فیرکردن و فیربوون
بین.^(۱)

(۱) فیربوون، توژینه وه ی میشک و خویندنگه ی ژیان، پ. مانفرید سپیتزه (lernen)

چۆن دەتوانن توانای میشتکان باشتر بەکاربەئینن؟

ئیدی رینگەکانی بەکارهێنانی میشتک بە شیوەیەکی کاریگەر و بەرھەمداڕ
روونن. پێویستە ھەردوو نیوە گۆکەیی میشتک پیکەو و بە باشی بەکاربەئینن.

لە خوێندنە مامۆستاکان فێری وانەکانی بیرکاری، زمان، زانستە
کۆمەلایەتیەکان، زانستەکانمان دەکەن. داوا دەکەن فێری ئەو وانەییە بێن کە
دەبێتەو؛ بە شیوازی پرسیار و وەلام و تاقیکردنەو ھەڵماندەسەنگینن تا
بزائن فێربوون یان نا.

سیستمی پەرۆردە تا ئەندازەیک گەشە بە میشتکی چەپ دەدات.
پێویستە نیوە گۆی راستیش بئاخنینە پەرۆردەو.

بۆ ئەو نیوە گۆی راست گەشەبەسەنیت پێویستە ئەم چالاکیانە بکڕین:

۱. پێویستە گەشت و گەران و لیکۆلینەو ئەنجامبدریت.
۲. پێویستە کتیب بخوێنیتەو، ئەو بابەتانەیی دەخوێنیتەو لە میشتکدا
بوژنیتەو.
۳. وینە و نەخشە و پلان بکیشڕین.
۴. پێویستە ئەو شتانەیی فێردەبن بخوێنە سەر شیوەی وینە و نیگار.
۵. پێویستە لەسەر نەخشە وانە بخوێنیت.
۶. دەبێت ھۆنراوە، چیرۆک، داستان بنووسن و پۆمان داڕێژن.
۷. پێویستە خەیاڵ بنیاتبنیت و بیر لە شتی جیاواز بکڕیتەو و نوێگەری
دابهێنیت.
۸. پێویستە ئەو شتانەیی فێردەکڕین پیادەبکڕین و بە کرداری تاقیبکڕیتەو.
۹. پێویستە گۆی لە موزیک بگرن و ئامێرە موزیکەکانیش بژەنن.
۱۰. پێویستە چارە بۆ کیشەکانی ژیان بدۆزنەو.

۱۱. پټويسته چالاكى شانوگهريى بكه ن و هوئراوه بخويننه وه و فيري
نمايش بكرين.

۱۲. پټويسته فيري به كارهيئنانى زمانى جهسته يان بكرين و له و بواره دا
گه شه يان پيديرئت.

كتيب و تهله فزيون

پروفيسور عوسمان چاكماك ده لئيت: "كه سى خوئنه ر ميشكى له و كه سه
باشتر به كارده هيئت كه ته ماشاى تهله فزيون ده كات؛" كاتيك كتيب
ده خوئيننه وه به گشتى هه ردوو نيوه گوى ميشك به هاوبه شى كارده كه ن. كتيب
خوئندنه وه ده بيته هوى به كارهيئنانى به شه كانى ميشك به هاوسه نكي. كاتيك
ده خوئيننه وه ميشكى چه پ واتاى وشه و دهسته واژه كان ليكده داته وه، ميشكى
راستيش وئناى ئه م وشه و دهسته واژانه ده كات و به رجه سته يان ده كات،
خه ياليان له سه ر ده كاته وه، بير له شيوه و نيگاره كان ده كاته وه و له هه مووشى
گرنگتر بيرۆكه يان له سه ر بنيات ده نيئت. ئه مه ش له كاتيكدا كه ته ماشاكردى
تهله فزيون ميشكى راست چالاك ناكات، له به ر ئه مه كارىگه رى له سه ر گه شه ي
ميشك نيه. له كاتيكدا به ئاسانى پرووخسارى ئه و كه سانه مان به بيردا ديته وه كه
پيشتر بينومانن، كه چى به گران ناوه كانيانمان ديته وه ياد. ئه م باره ش ئه وه
ده خاته پروو كه ميشكى راست له پرووى بيره اته وه وه زور له ميشكى چه پ
بالاده ستره. په نديكى چينى ده لئيت: "يهك جار بينين له هه زار جار بيستن
باشتره." يادگار به وئنه و نواندن كارده كات و به وئنه زانياريه كان ليكده داته وه.
ميشكى راست به رامبه ر شيوه، وئنه، جووله و ئه ندازه هه ستياره و ناوه ندى
خه يال و بيرۆكه ي داهيئنه رانه يه." (۱)

(۱) كتيبى (بوچى ناتوانين فيربكه ين؟) پروفيسور عوسمان چاكماك، گوڤارى زافير،

پېښور ته له پاريزگاري مېشكي چېپ خومان پاريزين

مروځ دتوانيت خوې خوې كوونټروډ بكت. ده كريت پروژانه له سهر

پارچه يه ك كاغز چهند تيبينيه كي له م شيوه يه بنووسريت:

۱. نهو چالاكيانه ي نه نجامده درين.

۲. نهو كاتانه ي بو چالاكيه كان تهرخان كراون.

۳. نهو ماوه يه ي مېشكي راست لهو چالاكيانه دا به شدار ده بيت.

۴. نهو ماوه يه ي مېشكي چېپ لهو چالاكيانه دا به شدار ده بيت.

به م شيوه يه ليستي به كارهيئاني مېشكي راست و چېپ دروستده بيت.

به م جوړه ده زانين كه ههر نيوه گوپه كي مېشكمان چهنديك به كارددهيئين.

ئيدي نهو كهر پرووبه پرووي بارودوخيك ده بوونه وه بو نهوه ي ههر دوو نيوه گوې

مېشكتان به هاوسه نكي به كارهيئين هه لي نهوه تان ده بيت برپار بدنه له سهر

نهوه ي چي بكنه و چي نه كهن.

له نهو مريكا ريزه ي ۷۰% ي خه لكې چالاكيه كانې مېشكي چېپ و

۳۰% ي خه لكيش چالاكيه كانې مېشكي راست نه نجامده ده ن.^(۱)

مروځ كاتيك ده چي ته ته مه نهوه زانپاري و نهو مووني زياتري ده بيت و

ده گاته ئاستيكي دپاريكراو و ده يه ويټ نهو ئاسته ي پاريزيټ. له بهر نه مه

مېشكي چېپي زور به كارددهيئين. زور ده بينين كه كه سه به ته مه نه كان به

گومانه وه له نوپگه رپه كان ده روان. ته نانه ت درايه تي زور نوپكاريش ده كهن

و ناتوان له گه ليده به رده وام بن. له بهر نهو هويه ته نانه ت (دوژمنايه تي

نوپخوازي) يش ده كهن.

(۱) مېشكت به باشتري شيوه به كارهيئنه. توئي بوزان، بلاوكر او ه كانې ئاريون،

ئالپ بۆيداك، لە بەرھەمە كەيدا بە ناوی (نەيتىيە كانی نیوگۆكانی
 مېشك) چەند شىكى سەرنجراكىش دەخاتە روو: "پروڤيسۆرەكان لە
 بەرامبەر نوڭگەريەكانى دەرەوۋى بواری خويان زۆر زياتر لەوانەى تەنيا
 خويندىنى سەرەتايان تەواو كەردوۋە بەرھەلستى دەكەن. ھۆكاری ئەمەش
 ئەو ەيە كە پروڤيسۆرەكان نیوگۆى چەپى مېشكان زۆر بەھىزترە و زياتر
 پارىزگاری لەو شتانە دەكەن كە بە راستيان دەزانن. مېشكى چەپمان
 بەجۆرىك بەرگري لەو شتانە دەكات كە بە راستيان دەزانیت، ئامادەى ھەر
 چەشنە بەرەنگار بوونەو ەيەكە. ئەو پەروەردەيەى كە لە كلتورى خۆمان و لەو
 كلتورانەى پيان دەلین (كلتورى پروژئاوایی) دا ھەن تەواۋى سەرنجيان
 لەسەر مېشكى چەپە. چەندىك لەم كلتورەدا رۆبچين مېشكى چەپمان بەو
 ئەندازەى تىژ و بەھىزتر دەبیت. ھەر بەراستى مېشكى چەپمان لەكاتى
 رووبەروو بوونەو ەى نوڭگەريەكدا ھەروەك دوژمىك ھەلسوكەوت دەكات.
 تائەم دوژمنە نەبەزىنریت ناتوانریت ھىچ نوڭگەريەك ئەنجامبدریت.
 دەشیت چەندىن ھەلسوكەوتى يەكجار توند بنوینیت..."

مېشكى چەپ خاوەنى بىركردنەو ەى دەرھەستى، شىۋازى بىركردنەو ەى
 شىكاری، دابەشكردن بۆ پارچە پارچە پىكھىنەرەكان، تۆماركردنى پارچەكان
 لە يادگارى جودادا و تىگەيشتنى ژىربوونە. تەواۋى سەرنجى دەخاتە سەر
 يەك درەخت و دارستانىك نابىنیت.

"مېشكى چەپ ئارەزوۋى ئارامى و ئىسراحتە و دەيەو یت ئیمە لە
 مەترسى پيارىزیت. نوڭگەريش چەشنىك مەترسىيە، چونكە ئىسراحت و
 ئاسوودەى ھەلدەگریت."^(۱)

(۱) نەيتىيە كانی نیوگۆكانی مېشك، ئالپ بۆيداك، بۆلۈكراۋەكانى بەياز، ۲۰۰۴،

مروڤ ئە گەر ههستی پارێزگاریی میشکی چهپ بزانییت ئەوا زیاتر ههلسوکهوت دهکات. به پرووی نوێگه ریه کاندای دهکرێتهوه. فێردهبییت له گهڵ گهنجاندا پیکهوه کاربکهن... چونکه له لواندا میشکی چهپ که متر گهشه ی سه ندووه. ئەوان زیاتر خه یال ده که نه وه، پرۆژهیان ده بییت و به پرووی نوێکاریدا کراوه ن.

که سی نموونه؛ ئەوهیه که هه ردوو نیوه گۆی میشکی پیکه وه به کارده هیییت. جگه له وهش ئە گەر بتوانییت گهنجان و کهسانی خاوه ن ئەزموون پیکه وه بخرینه سهر کار و تیمی کاریان لیدروستبکرییت ئەوا به ره مداریی زۆرده بییت. پیویسته میشکمان، ئەو ئەندامه ده رئا سایی په روه ردگارمان وهك به نده ی خۆی پیی به خشیوین، له کاری باش و سوو ده خشدا به کاریه یین و، له بهر ئەم به خشنده ییه شی به رده وام شوکرانه بژییری ئەو زاته مه زنه بین.

ده کرییت ئەو راهیانه ی گه شه به میشك و ژیری ده ده ن به مشیوهیه ریزبکهین:

۱. خویندنه وه ی ریکخراو. (خویندنه وه ی رۆمان، چیرۆک، مه قاله، وتار، ئەزموون و.. هتد.)
۲. فێربوونی زانیاری نوی.
۳. درککردن به به هره که سییه کان، دۆزینه وه ی ژیری بالاده ست و په ره پێدانی.
۴. فێربوون به ئەزموونکردن.
۵. خویندنه وه ی ژياننامه ی که سه سه رکه وتوووه کان و کردنیان به پیشه نگ.
۶. دانانی ده فته ری بیره وه ری و نووسینه وه ی بیرۆکه کان.
۷. نووسینی چیرۆک، کورته چیرۆک، داستان، رۆمان، هۆنراوه و هتد...

۸. گوینگرتن له موزیکي ئیلاهیات و کلاسیکی.
۹. خویندنه وهی قورئان و ئه نجامدانی په رسته شه کان و پارانه وه.
۱۰. شیکارکردنی پر سیاری بیرکاری.
۱۱. خویندنی زانسته کانی کیمیا، فیزیا و زنده وه رزانی.
۱۲. چاود پریکردنی گول و درهخت و پرووهك، ئه نجامدانی تاقیکردنه وه له تاقیگه دا.
۱۳. وه رز شکردن.
۱۴. به شداریکردن له چالاکیه کومه لایه تییه کاندا.
۱۵. به شداریکردن له چالاکیه هونه رییه کاندا. (وینه، ده ستوخهت، کاری ده ست، دارتاشی، کاری به رد، روپوشکردن...)
۱۶. گوړینی زانیارییه کان بو شیوه و هیما و هیلکاری.
۱۷. شیکارکردنی مه ته ل و کیشانی کاریکاتیر.
۱۸. له بهرکردنی هونراوه، قورئانی پیروژ، وتهی جوان. له گه ل ئه نجامدانی راهینه کانی گه شه پیده ری یادرگار.
۱۹. روونکردنه وهی ئه و بابه تانهی ده یان خوینن بو هاوړی و دوسته کانتان.
۲۰. یاریکردن له گه ل مندا لاند.
۲۱. گفتوگو و وتویژکردن له خیزاندا.
۲۲. ئه نجامدانی گه شت و پشکینین و تاقیکردنه وه.
۲۳. فیروونی زمان.
۲۴. داهینانی پرورژه.
۲۵. چاره کردنی کیسه کانی ژیا نی رورانه.
۲۶. بیرکردنه وه و، به شدار بوون له ژینگه بیر پیکه ره وه کاندا.

۲۷. ئەنجامدانى گەشتى ھەج و ەمرە و سەردانکردنى شوئە پىرۋزەكان.

۲۸. خەيالكردنەو ە داھىنانى شتى نوى.

۲۹. زيادکردنى پەيوەنديە كۆمەلایەتییەكان و وتووئزکردن لەگەل دۆستاندا.

۳۰. خەيالكردنەو ە.

میشك چيژ لە فيربوونى زانيارى نوى، بيركردنەو ە، خويندنەو ە، شيكارى پرسىار، داھىنانى بيرۆكە و پىرۋزەى نوى و راھىنانکردن دەبينىت و گەشەدەسەنىت و بەھيژدەبيت. ميشك كانياوگەليكى بەرھەمھيئى خانەى ھەيە. ھەموو رۆژيک خانەى نوى لەدايك دەبن. خانە نويەكانى ميشكى ئەو كەسانەى چالاكییەكانى ميشك ئەنجامدەدەن جيگىردەبن، خانە نويەكانى ميشكى ئەو كەسانەشى ميشكيان بەكارناھيئن دەبنە كەف و ديارناميئن.

پيغەمبەرمان (د.خ) فەرموويەتى: "ھەر كەسيك دوو رۆژى وەك يەك وابن لە زياندايە."

پيويستە ھەموو رۆژيک چالاكییەكانى ميشك ئەنجامبدرين و خانە نويەكانى ميشك بەفيروئەدرين.

دەمارەخانە بلىمەتەكان و سوپاسگوزارى بى پايان

"ھەر زانىارىيەكم لەسەر مېشكى مروۆف، يان ھەر زىندەوهرىكى دىكە بەدەستەينايىت، منى لە سەرسامى و سەرسورپمانىكى فراواندا جېھىشتووھ. ئەو چالاكییانەى دەمارەخانەيەك ئەنجامياندەدات دەرناسان، زۆر ناوازەن، يەكجار سەرسامكەرن... دەمارەخانەكان بەو پەيوەندىيە پىشالايانەى ھەر لە ساتەوہختى ھاتتە دنياوہ دروستدەبن و دواتریش پازاندنەوہيان بەشيوہيەك كە ئامادەى كارکردن بن سىستمىكى زۆر كاريگەر پىكدەھيىن. تەنھا ھەر بەشەكانى زانىارى جىي سەرنج نين، بەلكوو ئەو بەشانەش ھەر مايەى سەرسامين كە وا دەردەكەون بۆ ھاوكارى بەشەكانى زانىارى ھەبن."

ئەمانە وتەى پرۆفيسورى ئىنگليز پۆجەر پىنرۆز بوون. دەمارەخانەكان ئەو خانانەى مېشكن كە لە ماددە خۇراكيە بىگيانەكان دروستدەبن. ناكريت مەستى ئەو دەسەلاتە نەبين كە لە ماددە بېھەستەكانى وەك ئاو، پرۆتين و كاربوھيدرات چەند كاركەرئىكى يىويئە و دەرناساي بۆ لىكدانەوہى زانىارى ئەفراندووہ. ئەو زاتە مەزنە لە ماددە ساددە و ساكارەكانەوہ بەرھەمى ناوازە دىنيئە بوون. ھەزار دانە لە پىشكەوتووترين كۆمپيوئەرهكانى دنيا مېشكىك ناھيىن. ئەگەر مروۆف نەيىت كۆمپيوئەريش كارناكات. ئەوہى كۆمپيوئەر دروستدەكات و بەكاريدەھيئيئ مېشكى مروۆفە. ئەوہشى مېشكى مروۆفى بەديھيئاوہ پەرورەدگارى بەدەسەلاتە. ئەو زاتە ئيمەى خۇشدەويئ و بە ھەر يەككىمان مېشكىكى بەخشيوہ كە ھيئدە ناوازيە تەنانەت لەگەل پىشكەوتووترين كۆمپيوئەريشدا بەراورد ناكريت. بى كۆتا سوپاسگوزارين...



بهشی چهو ته م

“چه ندين نموونه ی گرنګ هه ن که دهیسه لمپنن توانا و به هره په یوه ست نین به ته مه نه وه، وهك؛ په یكارتاشی به ناوبانګ مایکلانج، له ده ورو به ری ۸۰ سالیډا له بواړی هونه ر و په یكه ر و نووسیندا چه ندين به ره می ناوازه ی هه بوو.”

“هایدن له کوټاییه کانی ته مه نیدا جوانترین به سته کانی خو ی نووسی، نیگار کیشی به ناوبانګ پیکاسو، له ۹۰ سالیډا چه ندين به ره می ده رکرد.”

“ته ندازیار سینان له ته مه نی ۸۰ سالیډا ده ستی به دروستکردنی (سه لیمیه) کرد و، تا کوټای ته مه نیشی به رده وامبوو له به خشینى به ره م.”

به زانیاری نوی گه شه به میشتکتان بده ن

هموو زانیارییه کی نوی، له نیوان دهماره خانه کاند په یوه نډیه ک دروسته کات و تو مارد ه بیټ. فی ربوونی زانیاری نوی، واته دروستبوونی په یوه نډی نوی له نیوان دهماره خانه کاند. نه و که سه ی فی ربی زانیاری نوی نه بیټ په یوه نډی له نیوان دهماره خانه کاند دروست نابیټ و توانای می شکیشی گه شه ناسه نیټ.

کاتیک میسک فیری زانیاری نوئی دهییت، خولی نوئی له نیوان دهمارهخانهکاندا دروستدهییت، هاوکات له گهل تههشدا بیروکهی نویش بنیاتدهنریت. میسک له نیوان زانیارییه نوییهکان و زانیارییه کونهکاندا په یوهندی دروستدهکات و بهراوردیان دهکات و هم زانیاریانه ههلدهسهنگینیت. فیربوونی زانیاری و دووبارهکردنهوهی ئهرکی میسکی چهپه. بهراوردکردنی له گهل زانیارییه کونهکان و شیکردنهوهی و رازاندنهوهی به خهیاال ئهرکی میسکی راسته.

توئی بوزان، لیکوله رهوه له میسک، دهلیت: "بهکارهینانی ههردوو نیوهگویی میسک پیکهوه وهک رۆیشتنه لهسهر ههردوو قاچهکان." کهسیک ته گهر لهسهر ههردوو قاچهکانی بروات دهتوانیت له کاترمیریکدا پینج کیلومهتر بیریت، بهلام ته گهر یه کیکیش بیهویت تهنها لهسهر یهک قاچ هم مهودایه بیریت، ته گهر پیشتراهیینانی نهکردییت ئهوا سهرکهوتوو نابیت. لهبهر تهمه بو ئهوهی سهرکهوتوو بین پیویسته ههردوو نیوهگویی میسکمان به شیویهکی کاریگهر بهکاربهیین.

ئه گهر چوونه تهمه نهوه میسک تان په ره پیبدن و ببنه زانا
چه ندین باوهری بلاو و ههله له کومه لگادا هه. وا گومانده بیریت: "تا بچیته تهمه نهوه یادگار لاواز دهییت و توانای فیربوونی زانیاری نوئی له دهست دههین." هم جوهره بیرکردنهوهیه دورمینی فیربوونه، کهسیک بهم جوهره بیربکاتهوه ههنگاو بو فیربوونی زانیاری نوئی ناییت و فیرناییت، بهم شیویه دهییته قوربانی ئهوا باوهری هه لگریه تی.

وا بلاوه که ئهوا دواکهوتوو ییانهی به چوونه تهمه نهوه له میسکدا پرووده دن خویان له بیرهاتنهوه، هه لگرتنی زانیارییهکان له یادگارد،

تواناکانی شیکاری، داهینان، بهئاگایی و گهنجینهی وشه دا دهبیننهوه.
وتراویشه: "توانان یاری نوی فیری مه گینکی پیر بکهن."

پنویسته گشت نه م بیر و را هه لانه بخرینه که ناریکه وه، توژینه وه کانی
پروفیسور پوزیتزفینگ دهریانخستروه میشک له هه ر ته مه نیکدا بیت نه گه ر
وریا که ره وه به کی پنبگات له قوله کانی ده ماره خانه وریا که راه وه چه ند ورده
لقبک ده رده چن. نه م ورده لقانهش ژماره ی تیکراییی په یوه ندییه کانی میشک
زیاترده کهن.

جگه له م دوزینه وه زانستیانهش، چه ندین نموونه ی گرنگ هه ن که
دهیسه لمینن توانا و به هره په یوه ست نین به ته مه نه وه، وهک؛ په یکار تاشی
به ناوبانگ (مایکلانج)، له ده ورو به ری ۸۰ سالی دا له بواری هونه ر و په یکه ر
و نووسیندا چه ندین به ره مه می ناوازه ی هه بوو. (هایدن)، له کوتاییه کانی
ته مه نیدا جوانترین به سته کانی خو ی نووسی، نیگار کیشی به ناوبانگ
(پیکاسو)، له ۹۰ سالی دا چه ندین به ره مه می ده رکرد، (ئه ندازیار سینان)، تا
کوتاییه کانی ته مه نی به رده و امبوو له پیشکه شکردنی به ره مه ...

نه م نموونانه هوکاری نه وه پروونده که نه وه که بوچی خه لکی به چاوی
(که سانی زانا و ژیر) ده وه له به ته مه نه کان ده پروانن. که سی زانا و ژیر ته نها
خاوه ن زانیاری و نه زموون نییه، به لکوو له هه مان کاتیشدا توانای
به کارهینانی زانیارییه کانیشی هه یه.

نه گه ر پیربوون و مردنی ده ماره خانه کانیش له گه ل چوونه ته مه ندا
راستیش بیت، نه م له ناوچوونانه ته نها ۱۰ هه زار ده ماره خانه ن له پروژیکدا.
کاتیک ده گدینه ۸۰ سال تیکرای ژماره ی نه و خانانه ی له ده ستمان داوون
ته نانه ت له ۳% ی خانه کانی میشکیش که متره. ماوه ته وه بلیم که به تیکراییی

دەمارەخانەكان دەتوانن پوژرانه ژمارەيەكي زوور زیاتر لەو خانە
لەدەستچووانە، پەيوەندی لە نیوان خۆياندا دروستبکەن.^(۱)

كانياوى خانە

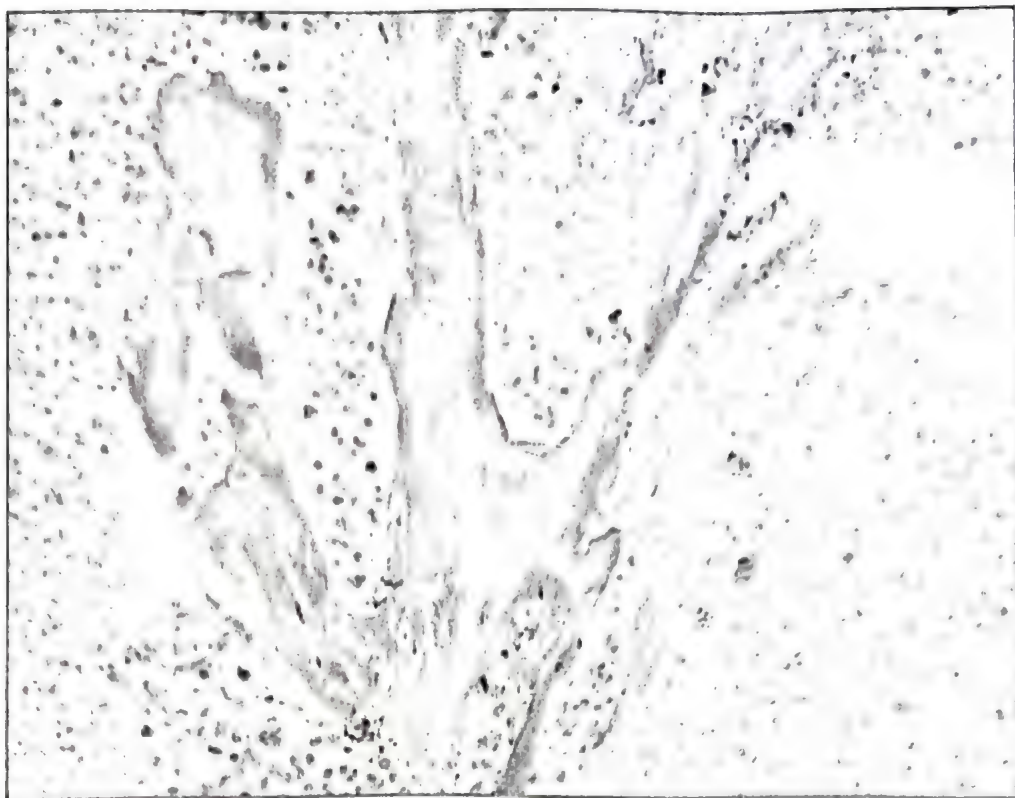
لەوەش زوور ناوازهتر، زاناکان كانياوى خانەيان لە میشکدا دۆزیووەتەو.
پروفسور جیرد کیمپیلمان، پروفسور جەیمس واتسون و پروفسور
ئیلخونۆن گۆلدبیرگ زانیویانە کە لە میشکدا هەموو پوژیک خانەى نوێ
دروستدەبیتهو.

زانباریە نوێیەكان دەدرین بە خانە نوێیەكان، فیربوون دەبیته مایەى
گەشەسەندنى میشک، کاتیك فیردەبین میشکمان فراوان دەبیته، چونکە کە
فیردەبین پەيوەندی نوێ لە نیوان دەمارەخانەكاندا دروستدەکریت و
پەيوەندییە کۆنەکانیش بەهێزدەکرین. کاتیك فیردەبین میشک نوێدەبیتهو،
فراواندەبیته و گەشەدەکات. کاتیك دەچینه تەمەنەو ئەگەر بەردەوام بین لە
فیربوون میشک خۆى نوێدەکاتهو.

خانە نوێیەكان لە میشکی ئەو کەسانەى چالاکییەکانی میشک
ئەنجامدەدەن جیگیردەبیته، لە ناو میشکی ئەو کەسانەشی کە چالاکییەکانی
میشک ئەنجام نەدەن وەک کەفی سابوون دین و لەناودەچن و
بەفیرۆدەرۆن.^(۲)

(۱) میشکت بە باشتترین شیوە بەکاربەیتنە، تۆنى بوزان، بلاقراوەکانی ئاریۆن،
ئەستەنبول، ۲۰۰۱

(۲) ژیریت بدۆزەو و یادگارت گەشەپێدە، عەلى ئەرکان کەفاکلى، پروفسور سەفا
سایگلى، د. عەلى ئاکبىن، بلاقراوەکانی ژيان، ئەستەنبول، ۲۰۱۳، لا ۱۵



له مېشكدا كانياوى دهماره خانه كان ههيه، هه موو پوژيڅ دهماره خانه ى نوځ دېنه دنياوه.
 ئهوانه ى چالاكى مېشك دهكهن، ئهم خانه دهپارېزن و پهره به مېشكيان دهدهن.
 ئهوانه شى مېشكيان به كارناهيئن، گوړستايڅ بو ئهم خانه يانه دروستدهكهن.

پېغه مېرمان (د.خ) فهرموويه تى: "ههر كه سيڅ دوو پوژى وهك يهك بن
 له زياندايه"، ههروها فهرموويه تى: "ههر له بېشكه وه تا گوړ فيرى زانست
 بېن". پېويسته به دريژايى ته مهن فير بېين و خانه كانى مېشكمان به فيرو
 نه دهين.

ويڼه كان دهریده خه ن كه بيرماننه چوو ته وه

توڼى بوزان ههزار كهسى لهوانه هه لېزاردووه كه پرويان به له ده ستدانى
 تواناى فيربوون هه بووه له گه ل چوونه ته مهن دا، ههزار ويڼه ى نيشانداون.
 دواتر ۵۰ ويڼه ى له م ويڼانه هه لېزاردووه و له گه ل ۵۰ ويڼه ى ديكه دا تيكه لى
 كردوون و ئه لېبوميكى ۱۰۰ ويڼه ى لى پېكه يڼاون. ئه و ويڼانه ى پيشانى
 به شداربووه كان داوه و داواى ليكردوون كه ئه و ويڼانه ى پيشتر بينويانه

دهستنيشانيان بکهن. نزيکهی هه موو به شدار بووان ويته کانی پيشووتريان ناسيوه ته وه.

بوزان بهم تاقیکردنه وهی سه لماندی؛ که فیربوون ناوه ستیت و به درێژایی ته مهن بهرده وام ده بیټ، بۆچوونی (له گه‌ل پیربووندا فیربوون ده وه ستیت).

هه‌له‌یه. لایکمان بکهن بۆ فیربوونی زمانی ئینگلیزی هه‌نیک خزمه‌ت گوواری تیدایه کتیبی PDF یی تیدایه Fast Service Group 🍌

زرنگیی هه‌ستی له پیره‌کاندا زۆر به‌رزتره

چه‌ند تاقیکردنه وه‌یه که له ئەمریکا و که‌نه‌دا ئەنجام‌دراون ده‌ریان‌خستوه که زرنگیی هه‌ستی له به‌سالا‌چوواندا به‌رزتره. تاقیکردنه وه‌کان که له‌سه‌ر ۳۸۳۱ که‌س ئەنجام‌دراون ده‌ریان‌خستوه که مرۆف تا بچیته ته‌مه‌نه‌وه زرنگیی هه‌ستی زیاد ده‌کات.

د. ستیفن سته‌ین که سه‌ره‌رشتیاری تاقیکردنه وه‌کانه ده‌لیټ: "کاریگه‌رییه‌کی گرنگ و به‌رده‌وامی ته‌مه‌ن به‌سه‌ر زرنگیی هه‌ستی (EQ) وه هه‌یه. زرنگیی هه‌ستی، به‌هاورپه‌ژیه‌یی له‌گه‌ل ته‌مه‌ندا به‌رزده‌بیته‌وه، له‌کو‌تایه‌کانی چله‌کان و سه‌ره‌تا‌کانی په‌نجا‌کانی ته‌مه‌ندا ده‌گاته‌لوتکه. ئەم تو‌یژینه‌وه‌یه کاتی‌ک به‌رکه‌وتی ژیری (IQ) ی خسته‌به‌ر سه‌رنج ده‌رکه‌وت که له‌کو‌تایه‌کانی ۱۸ و ۱۹ سالی‌دا ده‌گاته‌لوتکه، له‌دوای په‌نجا‌کانیشه‌وه ورده‌ورده‌ئاستی داده‌به‌زیت. سه‌ره‌پای ئەمه‌ش به‌رکه‌وتی ژیری له‌قونا‌غه‌پیشکه‌وتوه‌کانی ته‌مه‌ندا نزم‌بوونه‌وه‌یه‌کی هیواشی پێوه‌دیار ده‌بیټ."

که‌سی‌ک که زرنگیی هه‌ستی به‌رز بیټ، ئیدی سه‌ر به‌هه‌ر په‌گه‌ز و نه‌ژادی‌ک بیټ، له‌به‌رامبه‌ر سه‌رکه‌وته‌کانی له‌کاره‌که‌یدا، دل‌خۆش ده‌بیټ. پسپۆره‌کان ده‌لین له‌م چه‌رخه‌دا که ته‌کنه‌لو‌ژیا پیکه‌یه‌ناوه‌ئوانه‌ی به‌ته‌مه‌ن

و زرنگیان به شیوه‌یه‌کی هه‌ستامیز به‌کارده‌هینن کاریگه‌ریان هه‌ر نه‌بیت
هینده‌ی گه‌نجه‌کان گرنگه.

پژوه‌ستاندارده‌کانی زرنگیی هه‌ستی به‌م جوړه‌ن:

۱۶-۱۹ سأل: ۳، ۹۵

۲۰-۲۹ سأل: ۸، ۹۶

۳۰-۳۹ سأل: ۸، ۱۰۱

۴۰-۴۹ سأل: ۷، ۱۰۲

۵۰ سأل و به‌ره‌و ژوور: ۷، ۱۰۱

(د. رییوڤین) ی‌ده‌رووناس که سه‌ره‌رشتی تاقیکردنه‌وه‌کان ده‌کات،
ده‌رباره‌ی ئه‌م تاقیکردنه‌وانه ده‌لیت: "سه‌لمان‌دوومانه که به‌سال‌اچووه‌کان،
به‌گشتی له‌چاو لاوه‌کانه‌وه‌باشتر له‌گه‌ل گۆرانکاری و فشاره‌کانی
ده‌ورو به‌ردا هه‌لده‌که‌ن. جگه‌له‌وه‌ش، به‌ته‌مه‌نه‌کان به‌تایه‌تی له‌بیرکردنه‌وه‌و
هه‌لسوکه‌وتیاندا زیاتر سه‌ره‌به‌خۆن. باشتر هه‌ست به‌هه‌ستی که‌سانی دیکه
ده‌که‌ن، له‌رووی کۆمه‌لایه‌تییه‌وه‌زیاتر به‌رپرسیارن، باشتر شته‌کان
پیکده‌خه‌ن و ده‌یانگونجینن، له‌هه‌لسه‌نگاندنی گۆرانکارییه‌خیراکان و
چاره‌کردنی کیشه‌کاندا زۆر باشترن و له‌چاو گه‌نجه‌کاندا باشتر به‌ره‌نگاری
فشار ده‌بنه‌وه." (۱)

که‌سی ژیر؛ که‌سانیک هه‌لده‌بژیریت که له‌رووی زرنگیی هه‌ستییه‌وه
ناستیان به‌رزه، په‌روه‌رده‌یان ده‌کات و پێیان ده‌گه‌یه‌نیت. جگه‌له‌وه‌ش
ئه‌گه‌ر بتوانریت کۆمه‌لیکی پته‌و له‌پیر و لاو پیکبه‌ینریت ئه‌وا به‌شیوه‌یه‌کی

(۱) گۆفاری گه‌شه‌پیدانی که‌سی، ئایاری ۲۰۰۴، ئیرای بیجیره‌ن، لا ۲۳

شاراوه هیزیکى سه رکه وتووترى کار ده سته به رده بیت و به رهه مدارى
کارىش زیاتر و زیاتر ده بیت.

"بابه، ده توانم کاتر میړیکت لن بکرم؟"

کاک ئیلیاس هیلاک و ماندوو گه پرایه وه مال،
ده یو یست هه ندی شت بخوات تا میښکى هیور
بیته وه. هه ر که له ده رگا که چوو ده ژووره وه نه حمه دی
کوپه بچووکى، که چه ند پوژنیک بوو نه یتوانیوو پر به
دل خو شه ویستى خو ی بو ده ربړیت، ته نانه ت هه ربړیشى چووبوو وه که
کورنیکى وای هه یه، بینى له ناو ده رگا که چاوه پروانیه تی. هیشتا نه چووبوو
ژووره وه نه حمه د وتی:



- باوکه! له کاتر میړیکدا چه ندیک پاره ت ده سته که ویت؟

کاک ئیلیاس خو ی هیلاک بوو، بو نه وه ی له کو ل خو ی بکاته وه وتی:

- تو خه ریکى کارى خو ت به، ئیشت به م شتانه وه چییه؟ یان

پوژانه که ت که مه؟

- نه خیر بابه گیان، به لام ده مه ویت بزاتم.

- ته گه ر هه ر ده ته ویت بزایت پیت ده لیم. پینج هه زار.

نه حمه د گیرفانى خو ی گه را، پاره کانی ده رکرد و بژاردنى. کاک ئیلیاس

سه رنجى پی نه دا، جانتا که ی له سه ر میزه که دانا و خه ریکى دا که ندنى
بوینباخه که ی بوو.

- باشه ده توانیت دوو هه زارم به قهرز بده یتى؟

- نه مه چییه؟ دایکت پاره ی پتویستت ناداتى؟ نه مجاره ش یارى بیبایه خ

ده کړیت؟ ده توانم سویند بخوم؟ ته ماشای ریکلامى یارییه کانت کردوو له

تەلەڧزىيۇن. ھەر ئىستاپراست دەڧرۇيتە ژوورەكەي خۇت و دەخەويت،
بەيانىش زوو دەچىت بۇ قوتابخانە،

ئەحمەد بەبى دەنگى لە سالۋنەكە دووركەوتەو، چوۋە ژوورەكەي خۇي
و دەرگاكةي داخست. كاتىك كاك ئىلياس نانى دەخوارد بىرى لەو
دەكرەوۋە بۇچى ئەحمەد داۋاي قەرزى لىكرد، ئىنجا پرسىياري داھاتى
كاترمىرىكىشى لىكرد. لە زولەيخاي خىزانى پرسى تا بزائىت پارە دەدات بە
ئەحمەد يان نا. خاتوو زولەيخاش وتى:

- پارەي دەدەمى. شتىك بوۋە؟

- داۋاي قەرزى لىكردم.

- ئەي خوايە!، پرواناكەم لە ھىچى كەم بىت، ئەگەر وا بوۋايە قسەي

دەكرد...

- بىگومان تەماشاي رىكلامىكى تازەي كردوۋە لە تەلەڧزىيۇن.

- رەنگە، بەلام... با بچم قسەيەكى لەگەلدا بكەم.

- نا، نا... با ھىندەش گەورەي نەكەين.

كاك ئىلياس دۋاي نان خواردنەكەي تەماشاي تەلەڧزىيۇنى دەكرد،
باسىكى گرىنگ نەبوو، لەم كاتەدا بوو كە رىكلام دەستى پىكرد، بۇخۇي
بىرى دەكرەوۋە و دەيوت: "باش ھەلسوكەوتم لەگەل مندالەكە نەكرد، دەكرا
باشتر لىك تىبگەشتىنايە." وىژدانى ناپرەحت بوو، بى ھۇبەو ئىۋارەيە
سەرزەشتى مندالەكەي كرد، كاتىك خانمەكەي سفرەكەي كۆدەكرەوۋە،
ھەستا و چوۋ بۇ ژوورەكەي ئەحمەد، مندالەكە لەسەر جىيەكەي
پالکەوتبوو. لىي نزيك بوۋەوۋە؛ نەخەوتبوو، چاۋەكانى برىبوۋنە سەقفەكە...

- ھىشتا نەخەوتوويت.

دهستی کرد به گیرفانیدا و وتی:

- ئەم پارەیه بگره، ببوره به توندی له گه‌لت جوولامه‌وه، به‌س ئە گهر
پێمبەلێت ئەم پارەیه‌ت بۆچییه زۆر ئاسووده ده‌بم!

منداڵه‌که زۆر دلخۆش بوو، له‌سه‌ر جێیه‌که‌ی راست بووه‌وه. پارەکه‌ی له
باوکی وه‌رگرت و ده‌ستی کرد به ژێر پشتیه‌که‌یدا و هه‌ندی پارە‌ی ده‌رهینا و
ده‌ستی کرد به ژماردنیا.

- خێری‌ت یاخو! پارە‌ی باشت هه‌یه. هێشتا پێم نالێت ده‌ته‌وێت چی
بک‌ریت؟

- هینه... نازانم چۆن بیلیم...

- هێشتا پروون نییه لات؟

- هینه باوکه، ئەها ئێستا بوو به پێنج هه‌زار. ده‌توام کاتر می‌ریکت لی

بک‌رم؟...



بهشی ههشتهم

“ نهزانهکانی سهدهی بیست و یهك، ئهوانه نابن كه
خویندنهوه و نووسین نازان، بهلكوو ئهوانه دهبن كه
ناتوان فیڤری فیڤربوون بین.”
ئالفین تۆفله‌ر

هونه‌ری به‌کاره‌ینانی توانای می‌شك به‌باشترین شیوه
لیكۆلینه‌وه نوییه‌كان له‌ بواری می‌شكدا، روونیا نكردووه‌ته‌وه كه
ده‌كریت می‌شكى مرووف گه‌شه‌ی پێدري‌ت و زۆر به‌ره‌مه‌مداران‌ه‌تر
به‌كار به‌یئریت.

یادگار ده‌بی‌ت به‌ دوو به‌شه‌وه؛ دوور مه‌ودا و كورت مه‌ودا. به‌شی
(هیپۆكامپه‌س) ی می‌شك ئه‌و زانیاریانه‌ی به‌ می‌شك ده‌گه‌ن له‌سه‌ر ئاستی
(به‌بایه‌خ) و (بی‌بایه‌خ) پۆلێنیان ده‌كات. ئه‌و زانیاریانه‌ی به‌لایه‌وه‌ بی
بایه‌خن له‌ یادگاری كورت مه‌ودادا تۆماریانده‌كات. ۹۰% ی ئه‌م زانیاریانه‌ له
ماوه‌ی ۲۴ كاتر می‌ردا ده‌سپدرینه‌وه؛ چونكه‌ ئه‌م زانیاریانه‌ هیشتا به‌ شیوه‌یه‌کی
راست له‌ یادگادا نه‌كراونه‌ته‌ كۆد و دۆسیه‌ و پێكنه‌خراون.

ئەو زانىارىيەنى لە پىنى ورياكەرەوئەى بەھىزترەوئە بە مېشك دەگەن و بە
 (بەبايەخ) ھەلدەسەنگىندىرئىن، لە يادگارى دوور مەودادا تۆماردەكرىن و
 بەپىنى گىرنگىيەكەيان بۆ ماوئەيەكى درىژتر دەمىننەوئە. ئەگەر زانىارىيە
 گىرنگەكان لە چەند كاتىكى ديارىكراودا دووبارە بكىرنەوئە، ئەوا ناوئەندى
 (ھىيۆكامپەس) بىريار دەدات كە پىئويستە ئەم زانىارىيەنى بۆ ماوئەيەكى زياتر
 بەھىلرئەوئە و زانىارىيەكان دەكرىنە مېشكى سەروو-تويكلى مېشك-ئەوئە و بۆ
 ماوئەيەكى زۆرتر لە بىردا دەمىننەوئە.

ئەو زانىارىيەنى لە يادگارى كورت مەودادا تۆماردەكرىت، بەتەواوئى
 رىنكخراوئە و كراوئەتە دۆسيە و ھەلگىراوئە، واتە يادگار بەپىنى پىئويست كارى
 لەسەر ئەم زانىارىيە كىردوئە.

خەرىك بوون بە واتاى زانىارىيەوئە، وا دەكات زانىارىيەكە لە يادگاردا بىمىنئەوئە

مېشكمان بەشىكى ھەيە، كە دەكرىت پىنى بلىين (يادگارى كار).
 دەتوانىن زانىارىيە گىرنگەكان لە يادگارى كورت مەودادا تۆماربەكەين. كاتىك
 ژمارەى تەلەفۇنىكمان پىدەلئىن، بۆ چەند خولەكىك لەبەرى دەكەين،
 تەلەفۇنەكە دەكەين ژمارەكەمان بىردەچىتەوئە... لىكۆلىنەوئەكان دەريانخستوئە
 بەشىكى لەمچۆرە لە مېشكماندا ھەيە كە دەكرىت پىنى بلىين: (يادگارى زۆر
 كورت مەودا). ناتوانىن زانىارىيە زۆر لە يادگارى كاردا تۆماربەكەين و
 زانىارىيەكان بۆ ماوئەيەكى زۆر لىرەدا نامىننەوئە. لەگەل ئەمەشدا ئەم بەشە
 زۆر گىرنگە، چونكە زۆر زۆر بەكارىدەھىينىن.

ئەگەر بىمانەوئىت زانىارىيەكە بەچىتە يادگارى دوور مەودا، ئەوا پىئويستە
 مېشك كارى لەسەر بكات. پىنى بىرنەچوونەوئەى زانىارىيەكە بۆ ماوئەيەكى

دوور و دريژ، بيركردنه و هيه له واتاكه ي. چەندىك زياتر به قوولى بير له زانياريه ك بكرىته وه، هينده زياتر له يادگاردادەمىننېته وه. يادگار ئەم فرمانانە لەسەر ئەو زانياريانە جىبه جىده كات، كه دەمانە وىت بۆ ماوه يەكى زۆر له بيرماندا بيانهيلىنه وه:

۱. بير له واتاي زانياريه كه ده كاته وه.

۲. سەر له نوێ زانياريه كه ريكده خاته وه.

۳. پهيوەندى دروستده كات له نيوان ئەم زانياريه و زانياريه كۆنه كاندا.

۴. له بيردا دهيهيتىت و دهيات و شيوه يەكى نوێ پنده دات.

ئەگەر بمانە وىت پرستەيه ك بلىين يان لىي تىبگەين، ئەوا ئەو بەشەى پى دەلىين: (يادگارى كار) بەكاردههينين. لەو ليكۆلىنه وانەى لەسەر يادگارى كار كراون، دەريانخستوو كه ئەم يادگارە بەشيكى ديارىكراو له تويكلى ميشك دادەپۆشن.

چەندىك زۆر و بەردەوام و به قولى بير له زانيارى بكرىته وه، هينده باشتەر له يادگاردادەمىننېته وه.

له ئىمامى ئەعزەميان پرسى، كه دامەزرىنەرى مەزەهەبى حەنەفيە، چۆن دەتوانيت ئەو هەموو زانياريه له بيرتدا بهيلىته وه. ئەويش فەرمووى: "گويم له هەر بابەتيك بيت، بەسەرنجىكه وه گووى بۆ دەگرم وەك ئەو هەي يەكەم جارم بيت دەيىستم."

هەر زانياريه ك كه به ميشك دەگات، ئەگەر له ماوهى ۱۷ چركەدا بايەخدارييت و تۆماربكرىت، ئەوا واتە فيرى ئەو زانياريه بووين. خو ئەگەر له ماوهى ۱۷ چركەدا فيرى، نەبووين ئەوا ميشك به بى بايەخ لەقەلمى دەدات و دەيكاته ئەرشيفه وه.

میشك ھەرۈك (گسكى ھەلمژەرى زانىارى) بۇ فېربوون درووستىكراۋە.
 مروۇف، چ بىھوئىت چ نەيەوئىت ھەر فېرى زانىارى نوى دەبىت و ناتوانىت
 فېرنەبىت...

مروّف بۆ ئەو نەردراوئە ئەم دىنایە کە (فیری زانست ببیت، تا پییگات). زانست و پەرستش مروّف پیده گە یەنن، پەرورەدگار زانایە و هەموو شتێک دەزانیت. زاناکانن دەتوانن بە باشتترین شیوە لە پەرورەدگار بگەن؛ هەر ئەوانیشتن کە لە هەمووان زیاتر لێی دەترسن. لەبەر ئەمە یە کە ئیسلام فەرمان بە فیربوونی زانست دەکات و فیربوونی زانستیشی بە پەرستش داناو. پییغەمبەرمان ﷺ ئامۆژگاری کردوین فیری زانست ببین و ئەو ی فیری دەبین جیبە جیبی بکەین. با چەند فەرموودە یە کیش بە بیر خویمان بهێنینەو:

"خەوی زانا، لە پەرستشی نەزان باشتەر.

داوای زانست بکہ، ٹہ گہر لہ چینیش بیت۔

فیثری زانست بین، هەر له بێشکهوه تا گۆر.

پینغمبه‌ری خو‌شه‌ویستمان ﷺ کاتیك فەرمووێه‌تی: "په‌نا ده‌گرم به‌ خودا له‌ زانستی بی سوود." ئامۆزگاری ئیمه‌ی کردووه‌ تا فیری زانستیکی سوودی‌به‌خ‌ش بپین.

فیڀوون و ترس

مرۆف له فیڕبوون دەترسێت، لەبەر ئەمە زۆر کەس نایەنەوێت فیڕی شتی نوێ ببن؛ چونکە ئەگەر فیڕبین، ئەوا دەبنە ھۆی گۆڕینیان، ھۆی بنەپەتی ترسەکەش؛ گۆڕینە. مرۆفەکان بە بیروپرا و قەناعەتەکانیانەو نایەنە دنیاوە. ئەو بۆچوونانەی ھەلگریانین و بڕوامان بە راست و دروستیان ھەیە؛ باش لەدایکبوون فیڕیانبووین و بووینە خاوەنیان. ئەوانەی کەسایەتی و

ناسنامه يه كيان بۆ خۆيان دهستنيشان كړدووه، ئاره زووی گۆرانكاری و
فیربوونی شتیکی جیاواز ناكه ن. چونكه نه گهر فیربیټ گه شه ده كات و
گۆرانكاری به سه ردا دیت.

مندالان زور تامه زرړون و له فیربوونی زانیاری نوی ناترسن، كه سایه تی و
ناسنامه يه كيان بۆ خۆيان دهستنيشان نه كړدووه. ترسی له ناوېردن و ټكېدان و
شتی وه ایا ن نیه.

فیربوون واته ئاماده بوون بۆ گۆرانكاری. قسه كانمان ئیمه ده ناسینن. زور
كات هه سته كانمان ئاراسته مان ده كه ن نه ك بیر و بۆچوونه كانمان. ترس و
حه ز و ړكگه لیکمان هه ن، كه هه ستیان پیناكه ی ن. به پپی كات چه ندین بریار
ده ده ی ن، كه ناتوانین به شیوه یه کی ژیرانه شیان بكه ی نه وه. بریاری پیشوخت؛
زور كات ده بیته به ربه ست بۆ فیربوونی زانیاری نوی و په یدا كړدنې هاوه لی
نوی، ته نانه ت ده بیته ړیگریش له به رده م خونی كړدنه وه ماندا.

مروځ ئاره زووی فیربوونی شتی نوی و سه رنجر اکیشه، كه سی تامه زرړو
له فیربوونی شتی نوی ناترسیت. پتویسته هه موو كات، به پرووی
نویگه ریه كاندا كراوه بین و له فیربوونی زانیاری نوی نه ترسین و ئاماده بین
بۆ خو نوی كړدنه وه مان؛ بۆ ئه وه ی بتوانین له گه ل دنیای پیشكه وتوو و
گۆراودا هه لېكه ی ن.

میښكمان به جوړېك ړېك خراوه تا فیربیټ. فیربوون؛ واته خو
نوی كړدنه وه، واته پیشېركی له گه ل كاتدا.

فیربوون، چیژ و خوشی به مروځ ده گه یه نیټ. ئه و كه سه ی فیری
زانیاریه کی نوی ده بیټ هه ست به چیژېك ده كات له میښكیدا وه ك ئه وه ی
شیکولاته ی خوار دیټ.

كەسە سەركەوتوۋەكان چى دەكەن؟

۱. تەواۋى سەرنجيان دەدەنە ئامانچ.
۲. پېرۇگراممى كارکردن دادەپېژن.
۳. ورەبەرز و يەكلایكەرەوەن.
۴. لایەنى بەھیز و لاۋازى خۇيان دەزانن و پى و شوینى گونجاو دەگرەنە بەر.
۵. سوود لە پەخنەكان دەبینن.
۶. بەئاسانى چۆك دانادەن.
۷. لەبرى سكالاکردن لە دەست سەختى و دژواریهكان، بە شوین پېنگەچارەدا دەگەپېژن.
۸. دەزانن كەى بجهنگن و كەيش پاشەكشە بكەن.
۹. ھونەرى پەیداكردنى دۆست و پەيوەندى لە گەلگرتنى دەزانن.
۱۰. گوینگریكى باش و بەسەرنج و قسەكەرىكى كاریگەرن.
۱۱. سوود لە بیروپرا و ئەزموونى كەسانى دیکە دەبینن.
۱۲. بەردەوام ھەولەدەن؛ بۆ ئەوھى كاتەكانیان بەرھەمدارتر بەكاربھێتن.
۱۳. ۋەك (باشترین دۆست) لە كتيپەكان دەروانن.
۱۴. ھاۋەلى كەسانى خراپ ناكەن، بەوانەى دەیانەوئیت لە ئامانجەكەیان ۋەریانبگێرن دەلین: "نەخیر".
۱۵. ھۆگرى خوۋە خراپەكانى ۋەك: (مەى، جگەرە، ماددەى ھۆشبەر) نابن.
۱۶. كات بۆ دۆستەكانیان تەرخان دەكەن، بۆ ھاوكاریكردنیش بەھەمان شێۋە كاتەكانیان دەبەخشن.

۱۷. چاکه کردن ده‌کهنه ئامانجیان.

۱۸. له‌به‌رامبه‌ر ناره‌حه‌تی و کاته سه‌خته‌کاندا، پشت به خودا ده‌به‌ستن و
هه‌موو کات له‌و ده‌پارینه‌وه و داوای یارمه‌تی له‌و زاته مه‌زنه ده‌کهن.

۱۹. بروایان به‌قه‌ده‌ر هه‌یه و ده‌لین خیریک له‌و شتانه‌دا هه‌یه که هه‌ندئ
جار وا هه‌ست ده‌که‌ین (خراب)ن.

۲۰. شکسته‌کانیان به‌ئه‌زموون ده‌بینن، ئه‌رینیا‌نه بیرده‌که‌نه‌وه و گه‌شبینن.



بەشى نۆيەم

“باوەرەكەتان؛ ھېز و توانا شاراوەكانتان دياريدەكات. باوەر
 بە ئەندازەيەكى پرواينەكراو بەھېز و بەتواناتان دەكات. لە
 بىرماندا وینەى ئەو شتانە دەبينىن كە پروامان بە
 بەدەستخستىيانە. چەندىك باوەر و وینەكانى مېشكان
 بەھېزتر يېت ھېندە ھەلى بە راست گەياندى توانا
 شاراوەكانتان زياددەكات.”

پۆز تاونسۆن

تەكنىكەكانى بەكارھيئەنانى يادگار بەشيۆەيەكى كاريگەر

يادگار ئەندامىكە كە ئەگەر بەتەواوى تواناكانىيەو
 بەكاربھيئەت دەتوانىت چەندىن شتى دەرتاسا بھيئەتە دى.
 يادگاريش، ھەروەكو مېشك، نازانىن بەباشى بەكاربھيئەت.
 زاناكان بە شوين پيگەكانى باشتەر بەكارھيئەنانى يادگاردە گەرپين.

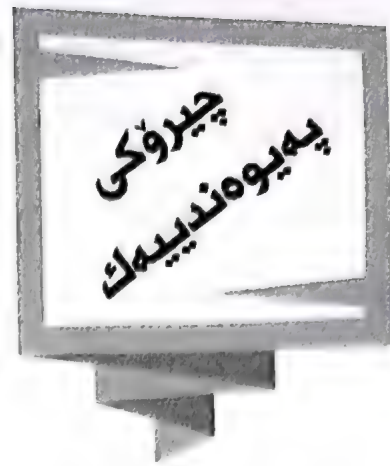
چەند تەكنىكىك ھەن بۆ باشتەر بەكارھيئەنانى يادگار، دەكرىت بەم شيۆەيە
 ريزيان بكەين:

۱. پەيوەندى پرووخسار-ناو: سەرەتا بېرىار بىدەن ناوى ئەو كەسەي بۆ يەكەم جار دەيناسن، لە بىرتاندا ھەلبىگرن، وريابن بەرامبەر بەوەي ناوەكە بەراستى بېيستن. ئەگەر گونجا پىنى دووبارە بىكەنەوە يان خۆتان بۆ خۆتانى دووبارە بىكەنەوە، پرسىياري واتاكەي بىكەن يان ئەگەر دەيزانن كەمىك بىرى لىيكەنەوە. ناوى يان پرووخسارى ئەو كەسەي تازە دەيناسن لەگەل كەسىكى دىكەدا كە باش ئاشناين بچووئىن. لە ھەر دەرەفەتەكدا بە ناوى خۆي لەگەلدا بدوئىن. بەپىنى ئەم تەكنىكە لەبرى شىوہى گشتى پرووخسارى ئەو كەسەي تازە دەيناسن سەرنجراكىشتىن خالى پرووخسارى لەگەل ناوەكەيدا لە يادگارتاندا ھەلبىكۆلن. بەم شىوہى ھەر كاتىك ئەو كەسەتان دىتەوہ، سەرنجراكىشتىن خالى پرووخسارى لەگەل ناويدا دىتەوہ يادتان. پسپۆرەكان دەلەين: "ئەوانەي ئەم تەكنىكەيان بەكارھىناوہ بە رىژەي ۸۰% سەرکەوتووبوون و يادگارى ناو تۆمارکردنيان يەكجار بەرەوپىشچوہ.

دەفتەرىكى ناو ھەلبىگرن، لە دەفتەرەكەدا چەند تىبينىيەك بنووسن كە ناسنامەي ئەو ناوانەتان بەبىر بەھىتەوہ كە نووسىوتانن و جار جارە بىخوئىنەوہ.

۲. شىوازي بەستەوہ بە مەخەوہ: لە نيوان ئەو زانىارىيەي دەتانەوئىت بىرتان بىتەوہ و ئەو زانىارىانەي لە مەشكتاندا ھەلكۆلراون پەيوەندى دروست بىكەن، بۆ نموونە؛ ئەو كەسەي تازە دەيناسن ناوى (محمەد) و تەمەنى ۲۱ سالى، لەناكاو دىتەوہ بىرتان كە (سولتان محمد فاتىح) ي رزگار كەري ئەستەنبوليش (ناوى محمد) بوو، بىر لەوہ دەكەنەوہ كاتىك ئەستەنبولى رزگار كەرد تەمەنى ۲۱ سالى بوو، بەم جۆرە پەيوەندىيەك لە نيوان ھەردوو محمدەكەدا دروستدەكەن > ھەر كاتىك ئەم ھاوہلە تازەيەتان بىينەوہ سولتان محمد فاتىحتان دىتەوہ بىر و بەئاسانى دىتەوہ بىرتان كە ناوى محمدە.

با چىرۆكىك بۇ شىۋازى پەيۋەندى باس بگەين:



دايكى عەلى نارد بۇ دوكان و داۋاي لىكرد
ئەمانەى بۇ بەيىت: پاككەرەۋە (تايىت)، زەيتوون،
شىكۆلاتە، پۇنى زەيت.

پىى وت: "ئەگەر بى ئەمانە بگەرپتەۋە،

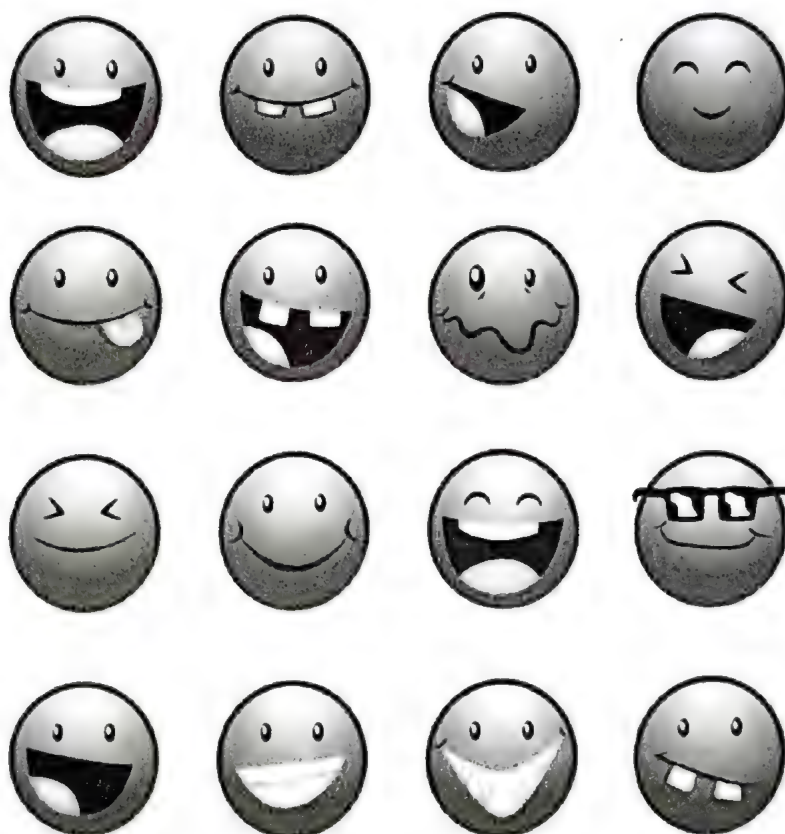
ئىسكەكانت ورد دەكەم."

عەلى بۇ ئەۋەى شتەكانى بىر بىيىتتەۋە دىيايەكى خەيالۋى دروستكرد.
پاككەرەۋەكە لە حەۋزىكى كەفاۋىدا مەلەى دەكرد، لەناكاۋ كەش و ھەۋا
گۇرا و زەيتوون و بەفر بەتتەكى دەبارىن، بە لەرزە لەرز لە حەۋزەكە ھاتە
دەر، كاتىك بەدەم شىكۆلاتە خواردنەۋە دەگەرپايەۋە بۇ مال قاچى لەسەر
زەيتە پۇراۋەكە خزا، جەلكانى خراب پىس بوون. داۋاكارىيەكانى لەبىر
نەچوون، بەلام لەبەر ئەۋەى جەلكانى پىسكردبوون لىدانى خوارد...

۳. ھەلگرتنى وشە سەرەداۋەكان لە بىردا: يادگار كاتىك گوى بۇ
گفتوگۈيەك دەگرت، ياخود كىيىك دەخوئىتتەۋە، پستەكان ۋەك خۇيان و
بەتەۋاۋى تۇمارناكات. يادگار وشە بىرەتى و سەرەداۋەكان
دەستىشانەكات و ھەر ئەۋانە تۇماردەكات. تىيىنى ۋەرگرتن لەو شتەنى
فەريان دەبىن، بەكارھىنانى وشەى سەرەداۋە لە تىيىنىيەكاندا، بە پۇژەيەكى
باش ھاۋكاردەبىت بۇ ئەۋەى زانىيارىيەكان لەبىردا بەيلىنەۋە.

تىيىنى بنووسن!، پۇستە گرنگى بدەن بە زانىيارىيەك كە دەتەنەۋىت لە
بىرتاندا بىيلىنەۋە. ئەگەر تىيىنى بنووسن و بەسەریدا بچنەۋە ئەۋا بىگومان
بە واتاى ئەۋە دىت كە گرنگى پىدەدەن.

۴. زانیاریه کان بخه نه سهر شیوهی هیلکاری: نیوه گۆی راستی مروف یادگاری وینهیی له خوگرتوو و وینه ده گریت. ئەگەر دوای ماوهیهکی زۆر کهسیکی ئاشنا بیهینهوه، سهرهتا پرووخساریتان دیتهوه یاد نهك ناوی. نیوه گۆی راستی میشك وینهی گرتوو و نیوه گۆی چهپیش ناوه کهی له بهر کردوو. ئەم بارهش ده ریده خات که له فیربووندا نیوه گۆی راست زۆر کاریگه رتیه. له بهر ئەمه گۆرینی زانیاریه کان بۆ وینه و هیلکاری و کۆشش کردن له سهر نه خشه؛ یارمه تیده ر ده بیئت بۆ ئەوهی زانیاریه کان بۆ ماوهیهکی زیاتر له بیرماندا بمینهوه.



ده بیئت به وریایه وه هیله بیهه تییهکانی سهر پرووخسار دهستیشانبکریڻ و له گه ل ناوه کاندایه سترینه وه.

۵. هیل به ژیردا هینانی به شه گرنگه کان: مروف ئەو زانیاریه ی گرنگی پیده دات، له یادگاری دوور مه و دادا تۆماری ده کات. ئەگەر هیل به ژیر زانیاریه گرنگه کاندایه هینن، ئەوا ده ریده خه ن که جیی بایه ختانن. جگه

لهوئش كاتيك هيلی به ژیردا ده هیئن چاو به سهر زانیارییه که دا ده خشیننه وه و دووباره ی ده که نه وه. به م جوړه زیاتر له یادگار تاندا ده یهیلنه وه.

۶. دووباره کردنه وه له چند ماوه یه کی دیاریکراودا: حافظه کان توانایه کی بی وینه ی له بهر کردنیان هیه، ده توانن په رتو وکی پیروزی شهش سه لا پهره یی له بهر بکه ن. بو ته وه ی ته و به شانیه ی له بهر یان کردوون له بیر یان نه چنه وه، له چند ماوه یه کی دیاریکراودا دووباره یان ده که نه وه. ته مهش ده ریده خات که پیو یسته ناو به ناو ته و زانیاریانه ی فیریان بووین دووباره یان بکه ینه وه تا بیرمان نه چنه وه. زانیاری چنده زور دووباره بکریته وه، ماوه ی مانه وه ی له یادگاریشدا به و ریژه یه زیاد ده کات.

۷. به کاره ی تانی زانیاری: به کاره ی تانی ته و زانیاریانه ی فیریان ده بیت، باسکردن و پروون کردنه و هیان بو دایک و باوکت و هاوړیکانی خویندنگه ت، هاوکار دهن بو پاراستنی زانیارییه که له یادگاردا. به تایه تی ته گهر زانیارییه تیورییه کان جیبه جی بکرین، ته و اهروا ساده و ساکار له بیر ناچنه وه.

۸. یادگار دوا یین ته و زانیاریانه ی فیریان بووه ئاسانتر دینه وه بیر ی، له بهر ته مه خویندکاران بهر له وه ی بچنه هو له کانی تاقیکردنه وه و چاو به بابه ته گرنه گه کاند ده خشیننه وه. ته گهر خویندکار پیشتو کوششی کردییت و تیینی له سهر بابه ته گرنه گه کان نووسییت و به پینووسی رهنگاوړه نگ خاله گرنه گه کانی نووسییت ته وه، هیل ی به ژیر زانیارییه گرنه گه کاند هیناییت ته و کاتیک بهر له تاقیکردنه وه ته ماشایه کی زانیارییه کان ده کاته وه له مانه پروانیت؛ به ئاسانی زانیارییه کانی دینه وه یاد و ئاستی سهرکه و تنی زیاتر ده بیت.

۹. زور خواردن و به زور پرکردنی گه ده، زیان به یادگار ده گه یه نییت. ته گهر گه ده به خوراک پر بکریت ته و خوینی دهماره کان تیکرا ده چن به هانای

گه ده وه و ریژهی ئه و خوینهی ئوکسجین بۆ میشک ده بات که م ده بیته وه، که می ئوکسجینیش به ره همداری میشک داده به زینت، ته نانه ت ری بۆ فشار و لاوازی یادگاریش خوش ده کات. پتویسته گرنگی بدهین به خواردن به شیوه یه کی ریگوپینک، ئاگاداری بارودۆخی جهسته مان بین، وریابین تا ئوکسجینی پتویست به میشکمان بگات.

۱۰. به به کارهینانی شیوازیکی هونه ری ده توانین هه ندی کورتکراوه زۆر به ئاسانی له یادگارماندا تۆمار بکهین.

به رای زاناکان یادگاری مروّف، به کرداری توانایه کی بیسنووری هه یه. به لام گرنگ ئه وه یه ئه و شته ی له یادگادا تۆمارده بیت، دواتر بیته وه یادمان.

پێیهکانی له بیردا هه لگرتنی زانیارییهکان بۆ ماوهیهکی

دوور و درێژ

خویندکاران بۆ ئه وه ی بتوانن بۆ ماوه یه کی دوور و درێژ زانیاریهکان له میشکیاندا بهیڵنه وه ده توانن ئه م خالانه جیه جیه کن:

۱. زانیارییه گرنگهکان جیابکه وه و گرنگی زیاتر به و زانیارییه بده که ده تهوێت له بیرت بهمین.

۲. په یوهندی دروستبکه و له گه ل زانیارییه کۆنه کاندایه راوردی بکه.

۳. دووباره ی بکه وه.

۴. بهرگیکی سه رنجراکیش به بهر زانیارییه کاندایه بکه و بیانخه ره سه ر شیوه ی وینه و هیلکاری.

۵. زانیارییهکان به تازه یی بهیڵنه وه؛ مروّف زانیارییه نوێیهکانی باشتتر له کۆنهکان دیته وه یاد.

۶. ئەو زانیاریانەى فېریان دەبیت جېپەجیان بکە.

کاریگەرترین شیوازی فېربوون تاقیکردنەوہی، بەکرداری تاقیکردنەوہی ئەو شتانەى فېریان دەبین، واتە جاریکی دیکە بیرمان ناچنەوہ. تیبینی نووسین، ناو بە ناو چاوپاخشاندنەوہ، دووبارەکردنەوہیان لە میشکدا و دروستکردنی وینە و هیلکاری لەسەر بابەتەکان هاوکار دەبن بۆ هیشتنەوہى زانیاریەکان لە یادگاردا.

تیبینی: لە بەشى سیانزەیه‌مدا باسى ئەو شیوازانەى بۆ گەشەپێدانى ژیری، سەبارەت بە بەهێزکردنی یادگار و بەکارهێنانیان کراو. بە وریایەوہ بخویننەوہ.

کەسى شکست خواردوو چى دەکات

۱. لە دروستکردنی پرۆژە و پلان دەترسیت.
۲. بى بریارە و ئامانجىكى نییە.
۳. پرۆگرامى کارکردنی نابیت، هەر وەك پارچە زبلىك بەسەر لافاوى کاتدا دەپروات و تێدەپەریت.
۴. لایەنى لاواز و بەهێزى خۆى نازانىت، هەول بۆ گەشەپێدانى خۆى نادات.
۵. بەئاسانى لەبەرەمبەر سەختیەکاندا چۆك دادەدات.
۶. ئەو کارانەى دەستیان دەداتى، تەواویان ناکات و زوو بێزار دەبیت.
۷. لە پەخنە دەترسیت و ناپەختى دەکات، هیچ سوودیکیان لێنابینیت.
۸. بەدەورى کێشەکاندا هەر دیت و دەچیت، هیچ رێگەچارەیهك بۆ چارەسەرکردنیان نادۆزیتەوہ.

۹. به ئاسانى به لَين دهدات و به ئاسانیش بریار دهدات، به لام هیچ کامیان به جیناگه یه نیت.
۱۰. زور خیرا به هانه دینیتته وه.
۱۱. به رده وام سکا لا له یه کیک یان له شتیک دهدات.
۱۲. له هه له کردن دهرسیت و زور گرنگی به وه دهدات خه لکی چی ده لَین.
۱۳. باشتین هاوه له کانی بریتین له: ته له فزیون، یاریه کانی کومپیوتهر، سهر قادرمه و شوینی رابواردن.
۱۴. هاوه له کانی به هه لَبژاردن دهستنیشان ناکات.
۱۵. هه زی له کاری به کومه ل نییه.
۱۶. به نه رینی بیرده کاته وه.
۱۷. متمانه ی به خوی نییه.
۱۸. هه ز له فیربوون ناکات.
۱۹. زوو هه لَناسیت، کاته کانی به ره همداران به کارناهییت.
۲۰. هوگریی خویندنه وه ی نییه.
۲۱. ئیراده ی به هیز نییه.
۲۲. به بی راپوژ کارده کات، دواتر هه ولده دات بوچوونی هه موو که سیك وه ربگریت.
۲۳. کاتیک شکست ده خوات به هانه ده هییتته وه، یان که سانی دیکه تاوانبار ده کات.
۲۴. ده یه ویت له رییه کی ئاسانه وه بگات به سهرکه وتن.

بەشى دەيەم

“ زانىنى ھەر شتېك، لە نەزانىنى باشتەرە ”
ئەوليا چەلەبى

خوازيارى فېربوون بە

ئەوليا چەلەبى دەلېت: “ زانىنى ھەر شتېك، لە نەزانىنى باشتەرە.
” گەرۆكى جيهانى و نووسەرى گوزەرنامەى ئەوليا چەلەبى كە ۱۰
بەرگە، دەزانيٹ كە زانست بالادەستتريئە.

بۇ زانىن پئويستە تامەزرۆ بن، بۇ فېربوونيش پئويستە بېنە خواەن
ئامانجېك.

دەبېت فېربوون چ سوودېكى بۇ ئېمە ھەبېت؟، پئويستە بەر لە ھەر
شتېك وەلامى ئەم پرسىارە بدەينەوہ.

بۇ نموونە؛ پئويستە فېربوون:

۱. چېژمان پى بېەخشېت

۲. تامەزرۆيىمان برەوېنېتەوہ

۳. ورەمان بەرزېكاتەوہ

۴. پەرە بە تواناكانمان بدات

۵. ھاوکارمان بېت بۆ ئەوھى پېشەيەك دەستېخەين

۶. پاداشتمان بۆ دەستەبەر بکات

۷. ھاوکارمان بېت بۆ ئەوھى بېينە كەسېكى (پەوشت بەرز و خوشەويست و دلپاك)

۸. بەرزمانېكاتهو و لەھەمووشى گرنگرتر دلخوشمان بکات...

ئەگەر يەكېك ئامانجى ھاوشىوھى ئەمانە جوانى نەبېت ئەوا فېربوونىشى ناوېت.

ئەوليا چەلەبى لە خەونىدا لە مزگەوتى (ئاهى چەلەبى) لە ناوچەى (ئەمىنۆنى) ئەستەنبول، پېغەمبەرى خودا ﷺ دەبىنېت و زۆر دەشلەژىت. دەيەوېت دەستى ماچ بکات و داواى شەفاعەتى لى بکات. دەچىتە خزمەتى پېغەمبەر و دەيەوېت بلىت: "ئەى پېغەمبەرى خودا شەفاعەت!" بەلام زمانى تەتەلە دەكات و دەلىت: "ئەى پېغەمبەرى خودا سياحەت!"

پېغەمبەرىش خەندەيەك دەكات و دەفەرموېت: "ھەم سياحەت، ھەم شەفاعەت."

ئەوليا چەلەبى زۆر شوېنى دنيا گەراو، تېبىنيەكانى گەشتەكانىشى لە چەندىن كىتېبى گەورەدا تۆمارکردوو.

خوازياربوون زۆر گرنگە. سەرەتا پېويستە ئامانجىكى گەورە و باش ھەلبىزىرىن، پېويستە ئامانجىك ديارى بکەين كە بە دلخوشيمان بگەيەنېت، دواترىش بربار بدەين چۆن فېربىين.

زانباری:

۱. چەندیك به ھەمەرەنگی
 ۲. چەندیك به جۆشوخرۆش
 ۳. چەندیك به چێژ به خشی
 ۴. چەندیك به گەمە ئامیزی
 ۵. چەندیك به ھاوبەشی
 ۶. چەندیك به زیندووویەتی بو تریتەو ھێندە ئاسانتر و باشتەر وەردە گیریت.
- بۆ ئەو ھەوێ بێتوانریت بەو تاییە تەمەندیانە ی سەرەو ھەو ھەو زانیاری بێ خەشیت،
پێویستە تەکنیکەکانی وانە و تەنەو و فێرکردن باش بە کاربەھێنرین و پێویستی و
ئامرازەکانی فێرکردنیش دەوڵەمەند بکەین. بەر لە ھەر شتیکیش پێویستە
مەندال و خوێندکار باش ھانبدەین بۆ فێربوون. ھەر ھەو ھەو قایل بکەین کە
پێویستیان بە ھەو ھەو فێری ئەو شتانە بن، کە فێریان دەکەیت. پێویستە بۆیان
پرووبکەیتەو کە ئەو شتانە ی پێیان دەوتریت، کە ی و لە کوی و چۆن
بە کاریان دەھێنن و چ سوودیکیان دەبێت بۆیان.

**بێگومان پێویستە سوود لە ئامرازەکانی پەرەدەش
و ەربگیردریت.**

۱. داتاشۆ
۲. فیدیۆ
۳. ماجیکی پەنگاوپەنگ
۴. تەلەفزیۆن
۵. راستە

۶. گۆشه و پرگال و نه خشه...

۷. تهخته ی ژیر

گرنگی ئامرازه کانی پهروه رده، بۆ کوکردنه وهی سه رنجی خویندکار، جیتی مشت و مر نییه. ئاستی نموونه یی سه رنجدان ۲۰ خوله که، له پاش ۲۰ خوله که وه ئیدی سه رنجی خویندکار یان گوینگر په رته وازه ده بیت. ئامرازه کانی پهروه رده له کوکردنه وهی سه رنجدا سوودی زۆریان هه یه. جگه له وهش مروقه کان به شیوازی جیا جیا فێرده بن. خویندکاران هه ندیکیان بینه رین، هه ندیکیان بیسه رین، هه ندیکیان هه ستپیکه رن. یاخود ده کریت گشت ئەم تایبه تمه ندیانه له خویندکارێکدا هه بیت به لام یه کیکیان زالتربیت له وانی دیکه.

خه لکی

۸۳% یان به بینین

۱۱% یان به بیستن

۳,۵% یان به بۆنکردن

۱,۵% یان به ده ستلیدان و

۱% یشیان به تامکردن فێرده بن.^(۱)

ئامرازه کانی پهروه رده به تایبه تی بۆ ئه وانه ی به بینین فێرده بن، زۆر سوود به خشن.

(۱) نهینیه کانی پهروه رده یه کی سه رکه وتوو له مال و خویندنگه. علی ئه رکان که ئاکلی،

پۆیستە بیرمان نە چیتەووە که ئەفسووناوێترین ئامرازی فێربوون مامۆستا و دایک و باوکە، هیچ ئامرازیکی تەکنیکی جێی مامۆستا ناگرێتەووە. ئامێرەکان تەنھا هاندەرن و یارمەتی فێربوون دەدەن. مامۆستایەکی خۆشەویست و بەجۆشوخروۆش و دل پر لە خۆشەویستی لە تەواوی ئامرازەکانی پەرۆردە گرنگترە.

مامۆستا ئەو کەسە یە؛ کە دەتوانێت شتە نوێ و سەرنجراکێشەکان بە شێوازیکی سەرنجراکێش پیشکەش بکات. مەرووف زیاتر تامەزرۆی شتی نوێ و سەرنجراکێش دەبێت.

پۆیستە هاندەری باش هەبێت بۆ فێربوون

پۆیستە خوێندکار هانبدریت بۆ وەرگرنتی زانیاری و فێربوونی شتی باش، پۆیستە بۆی پروونبکریتەووە کە ئەو شتانەی فێریان دەبێت چ سوودیکیان بۆی دەبێت و چۆن لە ژيانیدا بە کاریان دەهێنێت، ئەگەر فێریان بێت چی دەستدەکەوێت.

مامۆستایان؛ زۆرکات بەشی هاندان لە فێربووندا فەرامۆش دەکەن، بێردەکەنەووە و دەڵێن: "هەرچۆنێک بێت خوێندکارە کە خۆی بۆ فێربوون هاتووەتە پۆلەووە، لەبەر ئەوە پۆیست ناکات باسی گرنگی بابەتە کە بکەم". هەندێ جارێش هەر هیچ بێر لەو ناکەنەووە کە ئەو باسە ی بۆ خوێندکارەکانی شێدەکەنەووە؛ لە کۆی ژياندا سوودی بۆیان دەبێت.

کاتیکی خوێندکار دەپرسی: "بۆچی ئەو بابەتە باس دەکەن؟"

هەندێکیان دەڵێن: "پروگرامی خوێندن بەم جۆرەیه، وەزارەتی پەرۆردە بەم جۆرە داوادمەکات."

هەندىكى دىكەش دەلەن: "لە تاقىكردنە وەدا دىتە وە، لە ئەزموونى
نىشتىمانىدا بەرۆكتان دەگرىت."

ئەم وەلامانە خوڭندكار بەرەو فېربوون ئاراستە ناكەن. خوڭندكار لەبەر
خواستى وەزارەتى پەرەردە، يان لەبەر ئەوەى لە تاقىكردنە وەدا لىي
دەپرسىتە وە ورەى نايەتە بەر. ئەگەر مامۇستا بۆ مندالەكانى پروونبكاتە وە كە
ئەو بابەتانەى بۆيان شىدەكاتە وە؛ چ سوودىكى ھەيە و چۆن دەتوانن لە
ژياناندا بەكارىانبھىنن ئەو كات مندالەكانىش ھەولى زۆر دەدەن تا فېربىن و
بەو ئەندازەيەى مامۇستا گرنگى بە وانەكە دەدات ئەوانىش گوڭى بۆ
رادەدېرن.

پىويستە بۆ خوڭندكار پروونبكرىتە وە كە: "بۆچى زانست و زانىارىي
فېردەكرىت و چ سوودىكىان دەبىت بۆى."

ئەسپى ناوازە و رەچەتەى دلخۆشى

رۆژىك باوكىك و دوو مندالەكەى بۆ گەشت
چوونە دارستان. دواى ماوہيەك رۆيشتن يەككىك
لە مندالەكان وتى:

- بابە زۆر ھىلاك بووم، دەمكەيتە باوہش؟

باوكە ھەر بەردەوام بوو لە رۆيشتن و بە

كوپەكەى وت:

- بەداخەوہم، ناتوانم لە باوہشت بكەم، منىش زۆر ماندووم.



مندالەكەش بۇ ئەوەى باوكى داواكەى بۇ جىيە جىيكات، دەستى كرد بە
گريان. باوكى هيچى نەوت، لقيكى لە دارىك كردهو و بە چەقۇر يىكى كرد
و دايە دەستى كورەكەى و پىى وت:

- بىگرە! ئەوەش ئەسپىكى باش بۇ تۇ!

چاوەكانى مندالەكە لە خۆشياندا دەگەشانەو، بە منەتبارىيەكەو
تەماشايەكى باوكى كرد و وتى:

- زۆر سوپاس، ئەمە ئەسپىكى ناوازيە.

بە خۆشىيەكى زۆرەو خۆى ھەلدایە سەر ئەسپەكەى و پيايدا دەكىشا و
بەغارغارىن پىى مالى گرتەبەر.

باوكى بە كچەكەى، كە بەسەرسامىيەو تەماشای پرووداوەكانى دەكرد،
وت: "ئىدى ژيان بەم جۆرەيە، دەكرىت ھەندىكجار بە جەستە و بە دەروون
ھەست بە ماندوويى بكەيت. ئەو كات پىويستە لە لقى دارىك ئەسپىك بۇ
خۆت بدۆزىتەو، بەخۆشىيەو سوار ئەسپەكەت بىت و بە رىگەى خۆتدا
برۆيت."

تەماشای پرووخسارى كچەكەى كرد و دووبارە پىكەنىيەو و وتى:
"ئەسپىك، ھاورپىيەك، ھۆنراوئەك، گۆرانىيەك، گۆلىك، رەنگە پىكەنىنى
مندالەك... ئەگەر ھەر يەكەك لە چواردەورى خۆى پروانىت و بۇ ئەسپىكى
و ھا بگەرپىت، دەيدۆزىتەو، وانىيە؟"

كچەكە وەك ئەوەى ھەموو شتەكان بە باشى تىگەىشتىت، سەرى بادا و
وتى: "بەلى بابە گيان."

- چەندىك زۆر بىر لەۋە بگەيتەۋە ژيان سەختە، ژيانىش ھىندە بۆت
سەخت دەيت، ھەندىك كەس لە كۆشك و تەلار و ئۆتۆمبىلى قەشەنگ و
پارەى زۆردا ويلى خوشبەختىن.

نىگاكانى بۆ دوور پروۋانى، تەماشەيەكى خەندەى خۆرى كرد. دواتر
سەيرى لەنجەولارى پەپوولەيەكى كرد، كە لەم گول بۆ ئەو گول دەفرى.
گوپى بۆ چرىكەى بالندەيەك لەسەر لىق دارىك ھەلخست. دەستى بەسەر
قزى كچەكەيدا ھىنا و تەماشى چاۋە رەشە جوانە پىر ھىواكانى كرد و
قسەكانى بەم جۆرە تەۋاوكرد: "لەراستىدا دلخوشىي لەۋ شتە بچووكانەدا
شاردراۋەتەۋە كە رۆحمان دەھىننە پىكەنىن."

بەشى يانزەيەم

“خووەكان لەپيشتري، فەرمانبەدەستەكانى ژيانمان،
ئەوان ئيمە ئاراستە دەكەن. لەبەر ئەوە هەرچيەكمەن
کردييت؛ دەييت هەولبدەين كە خووى باش
بەدەستبخەين.”
ئەپيكتيتۆس

ئەو ھۆکارانەى كار لە فيربوون دەكەن

لە ساتەوختى فيربووندا، سەرنجدان و بوونى ھاندەرى باش و
ئاراستەبوون بە ھەستەكانەو ھەو ھەو فيربوون؛ ئاستى سەركەوتنى مەرووف زىاد
دەكەن.

چۆن دەكریت تەواوى سەرنجى ميشك لەسەر خاليك چەركەينەو؟

چۆن دەكریت ورەبەرز بين بۆ خویندن؟

چۆن دەكریت بەسۆزانە ئاراستەبين بۆ خویندن؟

ھەر كەسيك وەلامى ئەم پرسيارانە بزانييت؛ دەتوانييت فيربوونيكي باشتەر
و كاريگەرتر دەستەبەربكات.

أ. سەرنج، فېربوونىكى باشتىر ھەراھەم دەھىنىت:

پىۋىستە لەكاتى فېربووندا لەو شتانه ھەلبىتت كە سەرنج پەرتەوازە دەكەن، تەواۋى بىر و ھۆشت بدەيتە فېربوونەكەت.

زۆر گرنگە خەۋىكى باش خەۋىتتت، باش پشۋوت دابىت و لە پروۋى جەستەيىھە ئامادەى فېربوون بىت.

پىۋىستە لە دەنگەدەنگ دووربەكەۋىتەھە.

لە كاتى خويندندا نابىت گوى بۆ تەلەۋزىۋن، رادىۋىان كاسىت بگريت. پىۋىستە كاتىك گوى لە مامۇستا دەگريت تىبىنى ۋەربگريت و وشە سەرەداۋەكان دەستىشان بەكەيت.

كاتىك كىتب دەخوئىننەھە، دەبىت بە پىۋوسەكەتان شوئىن ئەو دىرەنە بەكەون كە دەيانخوئىننەھە و ھىل بە ژىر دەستەوازە گرنگەكاندا بەئىن.

كەسىك ئەگەر بلىت: "سەرنج دەدەم" ئەۋا بەشى فېربوون لە مىشكىدا چالاك دەبىت، ئەم چالاكىيەش دەكرىت بە رىگا بايۋلۇجىيەكان بىپورىت.

لە سالى ۱۹۹۸ دا لە لىكۋلىنەۋەيەكى (برىۋەر) و ھاۋەلەكانىدا ۹۲ وئىنە نىشانى بەشداربوۋان دران، پرسىار لە بەشداربوۋان كرابوۋ ئاخو ئەو وئىنانە لە ناۋ مالىدا گىراۋن ياخود لە دەرەۋەى مال. بە دوگمەيەك كە لە تەنىشت وئىنەكانەۋە بوو ۋەلامى ئەم پرسىارانەيان دەدايەھە.

دۋاى ئەۋەى بەشداربوۋان بۆ ماۋەى نىو كاترۇمىر، لە ژوۋرى ھەلسەنگاندنەكەدا بوون پۇشتنە دەرەھە. وىسترا بزەنن ئاخو وئىنەكان لە يادگار ياندا تۆماربوۋە ياخود نا. نىزىكەى ھەموو بەشداربوۋان ئەو وئىنانەيان بىر ھاتبوۋەھە كە لە ژوۋرەھە پىشانىان درابوۋ.

دەبىت وئەنە يەك بەدوای يەكەكان سەرنجى بەشداربووانىان باش
كۆكر دىيئەو، وا بەم ئەنجامە گە يشتبوون.

دەتوانىن ئەم ئەنجامە لەم تاقىكردنەو، يەدا دەستىخەين:

۱. يادگار بەو ئەندازەيەى وئەنەى پەيوەست بە وانەكەو، نىشانبدرىت؛
باشتر كاردەكات.

۲. يادگار تا زياتر خەرىك بىت بەو بابەتەى خوازىارى فىربوونىن؛ باشتر
فىرى دەبىت.

۳. يادگار چەندىك زياتر كاريگەر بىت بەو زانىارىانەى پىى دەدرىت؛
باشتر خۆى بۆ فىربوونىان ئامادە دەكات.

ب. فىركردن بە جوولەو، فىربوونىكى باشتر فەراهم دەهينىت:

لە تاقىكردنەو، يەكدا بەشداربووان لە ژوورى تاقىكردنەو، يەدا ئامادەبوون و
دوو وئەنەى جوولەويان نىشاندىرا، كە يەككىيان وئەنەى خانوويەك و ئەوى
دىكە دىمەنى دەمووچاوى كەسىك بوو. دواتر لە بەشداربووانىان پرسى:
ئاخۆ زياتر سەرنجى خانووەكەيان داو، يان دەمووچاوى كەسەكە، ياخود
جوولەكە؟"

هەر يەككىك لە بەشداربووان ئەو شتەى دەوت، كە زياتر لەوانى دىكە
سەرنجى پاكىشابوو.

هەموو بەشداربووان و تىبوويان كە جوولەكە زياتر سەرنجى پاكىشابووون.
سەلمىندراش كە لەو كاتەدا لە مېشكىياندا، بەشى تايبەت بە جوولە چالاك
بوو. لە كاتى تاقىكردنەو، كەدا، كاتىك خانووەكە سەرنجى بەشداربووانى
پادەكىشا لە مېشكىياندا بەشى پەيوەست بە خانوو چالاك دەبوو، كاتىك

دەمووچاۋەكە سەرنجى رادەكىشان بەشى پەيوەست بە دەمووچاۋ چالاك دەبوو.

ئەم تاقىكردنەۋەيە گرنىگى تايىبەتمەندى ئەو ورياكەرەۋانەى خستە پروو كە بۆ مىشك دەچن. بۆ نموۋنە؛ كاتىك وئىنەكانيان بە جوولەۋە نىشان دەدرا ئەو بەشانەى مىشكيان كە پەيوەستبوون بە دەمووچاۋ يان خانوۋەۋە زياتر چالاك دەبوو.

بۆ ئەۋەى باشتىر فېربىت پئويستە زۆر ھەۋلبدەيت، بەسەرنجەۋە بخوئىت، ورەبەرزىت بۆ بابەتەكە، تامەزرۆ و خوازىار بىت بۆى، بە ھەست و سۆزەۋە ئارەزوۋى فېربوونى بابەتەكە بىكەيت.

سەرئەنجام: ۴۴

۱. ورياكەرەۋە وئىندار و جوولەدارەكان مىشك زياتر چالاك دەكەن. فېربوونى بىنەرى؛ ئاسانتر و كاريگەرتر دەيىت...
۲. وئىنە سەرنج كۆدەكاتەۋە. مروقىش چەندىك بە سەرنجەۋە بخوئىت ھىندە باشتىر فېردەيىت.

ج. ھەستىارى و بەسۆزى، فېربوونىكى باشتىر ھەراھەم دەھىئىت:

خوازىارى و ئارەزوۋمەندبوون، لەبەر ئەۋەى ھەستىارى دەستەبەر دەكەن كاريگەرييان لەسەر فېربوون ھەيە. پئويستە مروف بزانىت بۆچى فېردەيىت. فېربوون چەندىك پەر جۆشوخروش بىت، ھىندە زياتر لە يادگاردە دەپارزىت.

تاقىكر دئەوھىيەك

لېكۆلېنەوھىيەك دەرېخستوۋە كە لە نېۋان ئەم دوو پرووداۋەى خوارەوھەدا
دوۋەمىيان باشتەر لە يادگاردا دەچەسپىت.

چىرۆكى يەكەم:

گەنجىك سوار ئۆتۆمبىل بوۋبوو و لە گەل دايكىدا بە شاردا دەگەرەن.
لەبەر ئەوھى باۋكى لە نەخۆشخانە كارى دەكرد وىستى بچىت بۆ سەردانى.
لە نەخۆشخانە چەندىن شىۋازى چارەسەرى پزىشكى نىشانى ئەو لاۋە
خوڭگەرمە درا.

لايكمان بكن بۆ فېربوونى زمانى ئىنگىلىزى ھەنېك خزمەت گووزارى تېدايە كىيى PDF يى تېدايە
Fast Service Group 🍌

چىرۆكى دوۋەم:

گەنجىك سوار ئۆتۆمبىل بوۋبوو، لە گەل دايكىدا بە شاردا پىاسەيان
دەكرد. لەبەر ئەوھى ئۆتۆبىلەكەى خىرا لىدەخوڭرى، توۋشى پرووداۋى
ھاتوۋچۆ بوو، بەسەختى برىنداربوو. دايكى گەياندىيە نەخۆشخانە، لەۋىش
زنجىرەيەك چارەسەرى پزىشكى بۆ ئەنجامدرا...

شىۋازى دەستپىك و بەردەوامى و كۆتايى ھەردوو چىرۆكەكە ۋەك يەكن.
ئەم دوو چىرۆكە بۆ دوو گروپ نەخۆش باسكراون، كە بە مەبەستى تىمار
سەردانى دەرمانگەيان كىردبوو. دواتر بەشداربوۋەكان پۇشتوۋنەتەۋە مال.
پاش ھەفتەيەك بانگىراۋنەتەۋە بۆ دەرمانگە و پىرسىارى چىرۆكەكانيان
لېكراۋە. ئىدى دەرگەۋت كە چىرۆكى دوۋەم لەبەر ئەوھى كارىگەرىي زىاتر
لەسەر ھەستەكان ھەبوۋە زىاتر لە بىرياندا مابوۋەۋە.

زىاتر لە راستى و زانىارىيەكان، ھەستەكان و چىرۆكەكان و بەتايىبەتى
جۆشوخروشى كەسانى دىكە ئىمە دەھىننە جۆشوخروشى.

مامۇستايەكى باش پىۋىستە بزائىت باش چىرۆك بگىرېتەۋە...

د. له وانه كردارييه كاند، نه جامداني بابه ته كه كرداريانه ناستي
سهر كه وتن زياد ده كات نهك زانيني لايه نى تيوريى بابه ته كه.

له بهر كړدنې ياساكانى توپى سبه ته، له وانه ي وهرز شدا بى سووده.
نه گهر مندا له كه به دهم ياري كړدن و ناره كړدنه ووهه فيري نه مانه بيت باشت له
ميشكيدا ده چه سپن.

پيوسته له وانه ي وينه و هونه ردا وينه بكي شريت، بويه بكرىت... به
قسه كړدن و له بهر كړدنې چوند ياسا يه ك هونه ناوتر يته وه.

له وانه ي موزيكا به باس كړدنې پوژى له دايك بوون و مردن و ژيان نامه ي
هونه رمنده ژه نياره كان ناتوان ژه نيار پي بگه يه نن. گرنه گ نه وويه نوته كانيان
پي بلينه وه و پيان جيه جيكه ن.

ه. فشار فيربوون سخت ده كات:

فشار سهره تا له ميشكيدا دروست ده بيت.

فشار واته كيشه و په ستان و ناره حه تي جه سته يى و پو حى. نه مه ش
فيري بوون په كده خات...

هوړمونه كاني فشار، به تاييه تي كاري گه رى خراپيان له سهر
ده ماره خانه كاني هيپو كامپه س ده بيت. سهره تا ناستى وهر گرتنى شه كر
له لايه ن ميشكه وه كه مده كه نه وه، سهر چاوه ي وزه ي به رده ست بو كه مترين
ناست داده به زينيت، پيژه ي نه و وزه يه ي به ده ماره خانه كان ده كات كه م
ده كاته وه، هاتو وچوى مادده ژه هرا وييه كان زورتر ده كات...

فشاري دريژخايه ن زيان به خانه كاني هيپو كامپه س ده گه يه نيت، له دواى
ماويه كي زور له ناويان ده بات. ئيدى فيربوون و له بيردا هيشتنه وه ي نه و
شخانه ي فيريان ده بين قورستر ده كات...

دوو جور فشار هەن: جور ئىكەن بەسەرىدا زالدەبىن، جورەكەى
دىگەشيان بەسەرىماندا زالدەبىت...

ئەو فشارەى لە ژىر بەرپوۋەبەرى مېشكدايە؛ ئەو چەشەنەيانە كە بەسەرىدا
زالدەبىن. بۇ نەمۇنە؛ ئەگەر تاقىكردنەوۋەكەمان لە پېش بىت ئەوا كەمىك
نارەحەتەيمان لا دروستەبىت. ئەگەر بەمانەوۋىت دەتوانىن بەسەر ئەو فشارەدا
زالەبىن كە بەهۇى تاقىكردنەوۋەكەوۋەيە. ئەگەر بە پېشى پىرۇگرامىكى باش بە
شېۋەپەكى باش خۇتان بۇ تاقىكردنەوۋەكەمان ئامادە بىكەن؛ ئەوا لە
تاقىكردنەوۋەكەدا سەركەوتوۋ دەبن. لەم بارەشدا فشارەكە كۆنترۇل كراۋە و
تەننەت بەهۇى ترسى تاقىكردنەوۋەكەشەوۋە فېرى چەند زانىارىيەكى نونش
دەبن.

ئەگەر فشارەكە بگۇرپىن بۇ ترس و دلەراۋكى، ئەوا كۆنترۇل كردنى
سەخت دەبىت. ئەگەر تاقىكردنەوۋەكە وەك بابەتى مەرگ و ژيان
لىكەپەنەوۋە، پۇژى تاقىكردنەوۋەكە وەك پۇژى مەردن بىتە پېش چاۋمان،
ئىدى فشارەكە لە كۆنترۇل دەردەچىت. لەم كاتەدا پىژەى فشارەكە لە
مېشكەماندا زۆرتر دەبىت. فشارى لەرادە بەدەرىش زيان بە ھېۋكامپەس
دەگەپەنەت و پى بۇ (خەمۇكى) خۇشەكەت.

پىۋىستە فېرپىن واپىرەكەپەنەوۋە كە ھىچ شىتەك بابەتى مەرگ و ژيان نىيە
و دەتوانىن لەگەل فشاردا ھەلەكەپەن. پىۋىستە بزانىن چۇن فشار كۆنترۇل
بەپەن، تەننەت سوۋدېشى لېپىپىن. ئەو كەسەى دەتوانىت فشار كۆنترۇل
بەكەت نارەحەت ناپەت...

تاقىكردنه وه يه كى (كوئترؤلكردنى فشار)

ئەو مشكانەى بەسەر فشاردا زالبوون و ئەوانەشى فشار بەسەرياندا زالبوو.

مشكىك كرابوو قەفەسىكەو، كە زەمىنەكەى بە تۆرىك تەل داپوشرابوو. ئامىرىك بەستراپوو بە تەلەكەو، كە تەوژمىكى كارەباى ئازار بەخشى دەردەكرد. بە وایەرىك ئەو كارەبايەى لە ئامىرەكەو دەهات گەيەندراپوو بە قەفەسىكى دىكەش، لەم قەفەسەشدا مشكىكى دىكەى لىبوو.

قەفەسى يەكەم گۆپىك و دەسكىكى تىدا بوو. بە ماوێهكى كەم بەر لەوێ تەوژمى كارەباكە بگات گۆلەپەكە دادەگىرسا. مشكەكەش دەيتوانى خۆى بكىشىت بە دەسكەكەدا و بەر بە هاتنى تەوژمەكە بگىرىت. بەلام دەسكەكە وەها دروستكراپوو كە هەموو جارێك پىگى لە گەيشتنى تەوژمەكە نەدەكرد. ئىدى هەردوو مشكەكە وەك يەك تەوژمى كارەبايان بەردەكەوت. ئەو مشكەى لەو قەفەسەدا بوو كە گۆپەكەى تىداپوو لە تەوژمە كارەبايەكان ئاگادار دەبوو و بەم ھۆيەو لە ژىر فشاردا بوو.

بەلام مشكەكەى دىكە پرووبەرووى لىدانى كتوپر دەبوو وە. ئىدى ئەم مشكەيان گەدەى تىكچووبوو، تووشى نەخۆشییەكانى گەدە و پەستانى خوین بووبوو.

مشكەكەى دىكە كە جارجارە بە خۆكىشانى بە دەسكەكەدا پىنى لە هاتنى تەوژمەكە دەگرت، سەرەپاى ئەوێ پرووبەرووى ھەمان ئەندازە تەوژم دەبوو وە، بەلام لەبەر ئەوێ توانیبوو فشارەكەى سەرخۆى كوئترؤل بكات، دووچارى ھىچ كام لەو نەخۆشیانە نەبوو و بوو وە كە بەھۆى فشارەو دىنە ئاراو.

لښکدانه وې مشکه کان بڼ ته وژمه کان بابۀ تيانۀ نه بووه، نهو مشکه يان که
وای هه ست ده گرد ده توانيت بهر به ته وژمه کان بگریت هیچی وای
لښهات، به لام نهوی دیکه يان که به گلپ ناگادارنه ده کرایه ووه و ده سکتیکی
لاوه نه بوو تا بهر به هاتنی ته وژمه کان بگریت، تووشی نه خوشییه کانی گه ده
و په ستانی خوین بوو بووه ووه.

بڼ مړوځه کانیش به هه مان شیوه یه، نهو که سه ی بی پشتيوانی و هاوکاری
رووبه پرووی لښدانه کانی ژيان ده بیته ووه؛ به هو ی فشاره ووه دوو چاری کښه
ته ندروستییه کان ده بیته ووه.

نه وانه شی خه مۆکیان که مده که نه ووه و له گه ل فشاره کاندۀ هه لده که ن
ناره حه ت نابن...

و. ترس، فیربوون گران دهکات:

نه گهر ترس نه بیته؛ می شک ئازادتر و فراوانتر و له بارتر بیرده کاته ووه.
ترس، هه رچه نده له ماوه یه کی کور تخایه ندا زانیاریه نویه کان به ره و پیش
ده بات، به لام له ماوه یه کی دوور و دریژدا کاریگه ری خراپی ده بیته و ده بیته
هو ی فشاری دریژخایه ن.

تاقیکردنه ووه یه که له سه ر برسیتی دهروونی

نهو مه یمونانه ی نه یانده توانی خواردن وهر بگرن

دوو مه یموون ده کرښه قه فه سیکه ووه، شه شی دیکه ش له قه فه سیکی
دیکه دا داده نرین. چهند پوژیک خواردنیان پینادریت و چهند مه یموونیکیش
له پیش چاویان داده نرین که خواردنی باشیان پیده دریت. پاش ماوه یه که

دەبىنن كە مەيموونە برسۈپكەن فشارى زۆريان لا دروست دەيىت و
پەستانىكى دەروونيان دەكەويىتە سەر.

دەروونناسەكان دەيانەويىت بزائن ئاخۇ فشارى سەر مەيموونەكان بەھۆى
برسۈپكەن، ياخۇد بەھۆى ئەوئەھىيە كە تەماشاي ئەو مەيموونە سك پىرانە
دەكەن. لەبەر ئەمە چەند تۆپىكى بچووك كە بۆنى ميوەيان لىدېت؛ بەلام
خۇراك نىن و بۆ خواردن نابن دەدرېت بە دوو مەيموونەكەى قەفەسى
يەكەم. ئەم دوو مەيموونە سەرەپاي ئەوئەھىيە وەك ھەمان مەيموونەكانى
قەفەسى دووئەم برسۈپكەن چى فشارە دەروونىيەكەيان كەم دەيىتەو. ئەو
مەيموونانەى بۆنى تۆپەكانيان دەكرد توانيان بەسەر فشارەكەياندا زالبىن.

كارىگەرى دەروونىيە، ھەندىك شتى ناپەھەتەكەر لە كارىگەرىيە
بىنچىنەيەكەى كېشەكە گەورەترە. ئەگەر بتوانىن بىر كەردنەوئەمان كۆنترۆل
بەكەن ئەو دەتوانىن بەسەر فشارەكاندا زالبىن و كارىگەرىيە خراپەكانيان
كەمبەكەينەو.

پەروەردەكردنى مندالان بە ترساندن و سزادان كارىكى دروست نىيە.
ترس و سزا وا دەكەن مندالەكە دواى ماوئەيەكى زۆر رقى لە خوئندن بىيىتەو.
ئەگەر بشىبنن كە لە ماوئەيەكى كەمدا ئەنجامىكى ھەيە، بەلام دواتر دەيىتە
ھۆى نەخواستن و دووركەوتنەو.

بهشی دوانزه يه م

“ههر له بيشكه وه تا گور فيري زانست ببن.
داواي زانست بكن نه گهر له چينيش بيت.”
پيغه مبه رمان محمد ﷺ

خويندنگه ي ژيان له بيشكه وه تا گور

خويندنه وه و فيربوون ته نها له خويندنگه دا نيه. ژيان خويندنگه يه كه،
مروف به دريژايي ته مه ني فيرده بيت. پيغه مبه ري ئيسلام حه زره تي محمد ﷺ
فهرموويه تي “ههر له بيشكه وه تا گور فيري زانست ببن؛ ههر كه سيك دوو
روژي وهك يهك بن له زهره ردايه” و هيلي به ژير ئه م راسته قينه يه دا هيناوه.
وا زانراوه كه مندا لان خيرا فيرده بن و مروف تا بچيته ته مه نه وه هيواشتر
فيرده بيت، به لام ئه و پيداويستيانه ي بو پيگه يشتوويهك به رده ستن هه رگيز
ناكه ونه به رده ستي هيچ منداليك.

له فيربووندا قوناغيك هه يه پتي ده لين: (قوناغي هه ستيار). پتويسته هه موو
شتيك له كاتي خويدا فيربين، تا له كاتي خويدا فيرنه بين حه ز و خواستي
فيربوونيش كه مده بيته وه، به لام فيربوون ناوه ستيت و ناشيت بووه ستيت...

له چه رخی زانستدا. ده توانین ئه و مادده خاوانه ی که له ته له فونیکدا به کارده هیتیرین به ۱۰ هزار بکرین. به لام مادده یه کی خاوی ۱۰ هزاریی، له سایه ی گۆرینی زانست به ته کنۆلۆجیا ۲۰۰ هزار ده هینیت، ته نانه ت کاتیک ده بیتته ته کنۆلۆجیا یه کی پیشکه وتووتر (۳۰۰-۴۰۰) هزار ده هینیت. مادده خاوه کانی لاپتۆپیکیش به ۲۰ هزار ده کرین. به لام کاتیک زانست و ته کنۆلۆجیا یه کیان گرت (۵۰۰-۸۰۰) هزار ده دهین به لاپتۆپیکی باش. هه موو چه شنه ته کنه لۆجیا یه ک به رهه می زانیاریه؛ به رهه مهینی زانیاریش میشکی مرقفه. هه ر له بهر ئه مه یه له مرۆدا لیکۆلینه وه کان له میشکدا له هه موو کات زیاتر جیی بایه خپیدان.

مندالی بی به هره بوونی نییه، به لکوو مندالیک هه یه که توانا کانی نه دۆزراوه ته وه و نه توانراوه گه شه یان پیدریت.

مامۆستای ته مه ل بوونی نییه، به لکوو مامۆستایه کی هاننه دراو هه یه. فیربوون و فیرکردن هه ولینکن که خویان له خویاندا چیژبه خشن.

خویندنگه ی بی به رهه م بوونی نییه، به لکوو پهروه رشیارانیک هه ن که له سه ر شیوازگه لیک بی به رهه م هه ولده دن. خویندنگه ئه و لانه یه یه که (زانیاری و پهروه رده و هونه ری دلخۆشبوون) ی تیدا ده وتریته وه. به ریوه بهر، ده سته ی به ریوه به رایه تی و مامۆستاکانیش سه ره کترین پایه کانی ئه م لانه یه ن.

هیچ مندالیک نییه پهروه رده نه بیت به مه رجیک شیوازه راسته کانی پهروه رده و خۆشه ویستی و په یوه ندی به کاربه یتیریت.

ئه گه ر سه ره رای ئه مه گه نجه کان بهر له وه ی توانا کانیان گه شه پیدهن خۆ هه لده نه ژیا نه وه ئه وا واته له شوینیکدا کیشه یه ک هه یه. دۆزینه وه ی کیشه که و

پراستکردنه وهی؛ ئهركی پهروه رشیار و بهر پرسه کانی پهروه ردهیه. پتویسته
 پهروه رشیاران لایهك به لای میښك و گه شهی میښك و شتوازه کانی
 فیربوونی میښكدا بکه نه وه. بهم شتویه ده توانین که موکورپیه کانی پهروه رده
 بدوژینه وه و چاره سهریان بکه یښ. به پیچه وانه وه هر به رده وام ده بن له
 سکا لاکردن له خراپی سیسته م، ته مه لی مندا له کان، گرنگینه دانی دایکان و
 باوکان به خویندن. دایکان و باوکانیش له که موکورپیه کانی خویندنگه و
 ماموستاکان نارازی ده بن، به لام کیسه که هر چاره سهر نابیت.

له پراستیشدا ئهركی پهروه رشیار سکا لا دهر برین نییه، به لکوو دوژینه وهی
 چاره سهره.

(جیم پړوی) ی پهروه رشیار ده لیت: "هیچ خویند کاریکم نه بووه سکا لام
 له ده ست کردیت."

به پراستی ټیگه یشتنیکی ناوازه یه بو ماموستایی...

دلی مروف وهك کوشکیکی سهد دهر گایی وه هایه، ده شیت چهند
 دهر گایه کی دلی تهو که سهی ده مانه ویت بچینه دلیه وه داخرابن، به لام ته م
 باره به و اتایه نایه ت که هه موو دهر گا کانی دلی داخرابن. پتویسته
 هه ولبدین، ماندووبین، کوششی زیاتر بکه یښ تا دهر گایه کی والا
 ده دوژینه وه. ئهركی پهروه رشیار تهو یه دهر گایه کی والا بدوژینه وه که سهر بو
 دل و میښك دهر بکات و لهو دهر گایه وه بچیته دلی خوینکاره که یه وه و
 باله خانه کانی چاکه که له زانست و به هره پیکهاتوون بنیابنیت.

مامۇستاكەي پېش ئېۋە...

لە ناۋەندى ئەيۈب سولتان خەتىب پۆلىكىم
 ھەبۈۋ، كە زۆرىنەي خويندكارەكان دوو سالە
 بوون لە پۆلەكەدا. وانەي ئەدەبىياتم پېدەۋتەۋە.
 مامۇستاكەي پېش من لەبەر ئەۋەي نەيتۈاىپوۋ
 لە گەل پۆلەكەدا ھەلېكات پۆلەكەي رادەستى من كردبوۋ. منىش متمانەم بە
 ئەزموون و زانىارىي خۆم ھەبوۋ و وا بىرم كىردەۋە كە دەتۈانم لە گەل ئەۋ
 پۆلەدا ھەلېكەم، ھەربۆيە لە گەل ھاۋپىشەكەمدا پۆلەكانمان گۆرپىيەۋە. دەبوۋ
 تەۋاۋى ھونەر و كارامەيى خۆم بخستايەتە گەر و ھەۋلەمبدايە تا لە گەل ئەۋ
 پۆلەدا بەردەوام بىم. پۆلەكە بە خراپ ناۋيان دەر كىردبوۋ، زۆرىنەي
 مامۇستاكەي نەياندەۋىست وانەيان پى بلىنەۋە، ئەۋانەشى كە دەچۈۋنە
 وانەكانيانەۋە بە چاۋىكى باشەۋە لە خويندكارەكانيان نەدەپروانى و شتى
 باشيان پېنەدەۋتەۋە.

لە ۋەرزى دوۋەمەۋە لەۋ پۆلەدا دەستم بە وانە ۋتەۋە كرد. لە وانەي
 يەكەمدا دۋاي يەكتر ناسىن، پىم ۋتن كە وانەي ئەدەبىيات وانەيەكى ئاسان و
 تەنانت زۆر خۆشيشە. بۆ ئەۋەي گىرنگى وانەكەشم بخەمە پروۋ و تىم:

"زۆرىنەي وانەكانى خويندنگەكان پەيۋەندىيان بە ژيانەۋە نيە، بەلام
 ئەدەبىيات ئەۋ وانەيەيە كە فېرى جوان قسەكردن و باش نوۋسىنمان دەكات.
 بەدرىژايى تەمەنمان قسەدەكەين و دەنوۋسىن... ئەگەر جوان بنوۋسىن و
 قسە بىكەين ژيانمان زۆر خۆشتر دەيىت و زۆر سەر كەۋتۈۋترىش دەيىن.
 ئەگەر لە ژياندا يەككى كارىكى كرد ئەۋا يىگومان كەسكى دىكەش ئەگەر
 بىەۋىت دەتۈاىت يىكات. مليۇنان خويندكار ھەن كە لە وانەي ئەدەبىياتدا
 سەر كەۋتۈۋ بوون و ناۋەندى و دۋاناۋەندىيان بىۋە، كارىك كە مليۇنان

كهس ئه نجاميان دا ئۆوه بۆ ناتوانن ئه نجامى بدهن؟ ههر كهس بيهوئيت
دهتوانيت له م وانه يه دا ده ربجيت.

له دار شتىكدا زه ينه ب له سهر كاغه زه كهى نووسىبووى:
"مامۆستا كهى پيش ئۆوه واى لىكردىن نه فرهت له م وانه يه بكهين. له ئۆوه
تیده گه م، به لام ئۆوه ش له من تىيگه ن!"

وهك پيشىنى ده كه ن زۆر سه رسامبووم... به لام وا گومان مه به ن كه خيرا
پاشه كشه م كردىت. زه ينه بم بانگكرد، پيم وت كه ئه ده بيات وانه يه كى ئاسان
و خوشه. پيم وت كه بىگومان شتىك هه يه سه بارهت به م وانه يه كه
ئاره زوى ده كات و ده شتوانيت ئه نجامى بدات، دلنياشم كرده وه كه من
ده مه وئيت ده ربجىم، به لام پتويسته ئه وىش هه نگاوئىك بنيت و شتىك
بدۆزىته وه كه ده توانيت ئه نجامى بدات. بهر له وهى پرى به په يدابوونى
بىرۆكهى ره شىنانه بده م له بىريدا ئه م پرسىارانهم لىكرد:

۱. ده توانيت هۆنراوه له بهر بكهيت؟
۲. ده توانيت كتيب بخوئىته وه و كورته كهى باس بكهيت؟
۳. ده توانيت چه ند زانىاريهك له سهر نووسه رىك كۆبكه يته وه و له پۆلدا
باسى بكهيت؟
۴. ده توانيت بابە تىك له كتيبە كه دا هە لبژىريت و چه نده ت توانى له
پۆله كه دا پروونى بكه يته وه؟
۵. ده توانيت يه كىك له بابە ته كانى كتيبە كه هە لبژىريت و له زانىارينامه كاندا
بگه رئيت و به شىوه يه كى جوان دا بىرژىته وه؟

۶. پۆژنامەى پۆل دەردەكەين. دەتوانیت بابەتیک له پۆژنامەكەدا

بنووسیت؟ دەكریت نووسینهكه ههلبژاردەیهكى وێژەیی بیت...

لیوهكانی داخست و شانی ههڵتهكاند و چاوهكانی لهسەر من لابرد...
نەیدەویست قسە بکات. نەدەبوو پڕی به بی چارهیی و شکستی زەینەب
بدەم، پێویست بوو چالاکیهك بدۆزەوه كه له توانای ئەودا بیت، دەبوو
وای لێبکەم ههنگاوێك به‌رهو سەرکه‌وتن بنیت، ئەگەر شکستی ههلبژاردایه
ئەوا پێویستی نەدەکرد هیچ کارێك بکات، به‌لام بۆ سەرکه‌وتن پێویست بوو
بە‌پاریکی ئەرێنی بدات و پاشان ههنگاوێکی ئەرێنیش بنیت.

"هەر کامێك له‌مانه بکه‌یت له پۆژانه‌دا ۱۰۰ ی ته‌واو وەردە‌گرت.
زۆرینه‌ی هاوه‌له‌كانت هۆنراوه‌ له‌بەر ده‌كەن و ۱۰۰ وەردە‌گرن. تۆش دوو
سێ هۆنراوه‌ له‌بەر بکه‌ و به‌ نمره‌ی پۆژانه‌كه‌ت ئەم وانه‌یه‌ بپره‌. هەر ئەوه‌ش
نەبیت ئەركێکی زیاده‌ی دیکه‌ بکه‌..."

چەند شتی‌کمان دۆزیه‌وه‌ كه‌ زەینەب دەیتوانی ئەنجامیان بدات.
هۆنراوه‌ی له‌بەر کرد، له‌سەر ژيانى نووسه‌ریك لێکۆلینه‌وه‌ی کرد، له
پۆژنامەى پۆلدا نووسینی ب‌لاو‌کرده‌وه‌... بۆ ئەوه‌ی بتوانیت له‌مانه‌دا
سەرکه‌وتوو بیت سەرپه‌رشتیم کرد، کتیبی هۆنراوه‌ و سەرچاوه‌کانم بۆ
ده‌سته‌بەر کرد. چەند جارێك سه‌د نمره‌یی وەرگرت و ئەو س‌اله‌ هیچ
خوێندکاریك له‌ وانه‌ی ئەده‌بیاتدا نه‌مایه‌وه‌. بۆ هەر خوێندکاریك شتی‌کمان
په‌یدا ده‌کرد كه‌ پێی ئەنجام‌بدرايه‌. به‌م جو‌ره‌ مندا‌له‌کانم ه‌اندە‌دا بۆ ئەوه‌ی
هه‌ول‌بدەن و سەرکه‌وتوو بن.

پێویسته‌ ب‌لێم كه‌ پ‌شووه‌کانم و وانه‌ بۆشه‌کانم گشتی ده‌کرده‌ قوربانى
پۆلى (۹-د) و له‌ هه‌موو پۆله‌كان زیاتر گرنگیم پێده‌دان، زۆر تیده‌کۆشام تا
هانی ئەو خوێندکارانه‌م بدەم كه‌ متمانه‌یان به‌ خۆیان نه‌بوو، زۆر هه‌ولم ده‌دا

و پيداگردهبووم بۆ ئهوهى ئه و خويندكارانهى له سه ر ده رنه چوونيان له
وانه كانى ديكه دا وانهى ئه ده بياتيشيان فه رامۆش كردبوو قايل بكه م به وهى
هه ر هه چ نه بىت با له وانه كهى مندا ده ربچن! ته نانه ت بۆ ئه وهى له وانه كانى
ديكه شدا ده ربچن له گه ل مامۆستاكانى ديكه شياندا قسه م ده كرد و
هه و لمه ده دا قايليان بكه م تا به باش لىيات به روان و به خراپيان نه زانن...
بى هه و لدان و به كار هه ينانى شىوازه دروسته كانى په روه رده و فېر بوون
ناكرىت بگه ين به سه ركه وتن.

مروڤ ئه گه ر پيشه كهى خوشبووئىت ئه و نواندننى فېداكارى هه چ
سه خت نابىت بۆى. ئه و كارانهى به ويست و خواستى خۆمان ده يانكه ين
ماندوو مان ناكه ن. پى تىناچىت ئه گه ر مامۆستايى و په روه رشيارى به
خۆشه ويستى و ميه ره بانى و فېداكارى به وه بكرىت و ئه نجامىكى نه بىت.
بۆ ئه وهى ته كنك و شىوازه كانى فېر كردنىكى سه ركه وتوو بزنان ده توانن
له كتيى ئه و پىيهى مامۆستا ده بات به ره و سه ركه وتن به روان.

بهشی سیانزه یه م

“نه گهر خودا هه موو داخواییه کانمانی پیداباین، نه و
گه وره ترین خه لاتى، که چیژی سه رکه و تنه له
کاره کانماندا؛ له ده ست دهرده هیناین.”

فرانك كلارك

چۆن گه شه به ژیری دهرییت؟

به گشتی (به هره ی فیروونی زانیاری و هه لسه نگانندی به خیرایی و
به راستی) ده لئین: "ژیری".

گه وره ترین سه رمایه ی مروف ژیری به کیه تی. ژیری چالاکیه کی میشکه و
فره پرووه. نه و ژیری به تاقیکردنه وه ی به رکه و تی ژیری (IQ) ده پتوریت
ته وای ژیری مروف نیه، به لکوو ته نها پرووه کیه تی. زاناکان ده لئین که
میشکی مروف یانزه پرووه و هیشتا ته نانه ت نه مانتوانیوه له چوار پرووشی
تیبگه یین.^(۱)

ئەگەر بىر بىرگە يەنە ۋە كۆمپىيوتەر كە پىشى دەلىلىن: (ئامېرىكى ناۋازەى زانىارى) تەنھا لە دوو پروو پىنگھاتوو، ئەو كات باشتىر تىدە گەين كە مىشكى مروۇف چەندىك بە ناۋازەىى دروستكراۋە.

IQ، تەنھا يەك پرووى ژىرىى مروۇف دەردە خات. بە تاقىكردنە ۋە كلاسسىكىيە كانى ژىرى زياتر چالاكىيە كانى نيۋە گۆى چەپى مىشك دەپتورىن. ھونەر و داھىنان و دۆزىنە ۋە كە لە چالاكىيە كانى نيۋە گۆى راستى مىشكن بە تاقىكردنە ۋە IQ ناپتورىن. لەبەر ئەمە تاقىكردنە ۋە IQ ناتوانىت ۱۰۰% ى ژىرى و بەھرە كان بېيوت.

پراستىيەكى زانراۋە كە تايەتمەندىيە بۆماۋە يىە كان كاريگەرييان لەسەر ژىرى ھەيە. لە گەل ئەمە شدا دەكرىت تواناي ژىرى پەرەپىدىرىت؛ بۆ گەشەپىدانى ژىرىش دەتوانن ئەمانە بكەن:

أ. پەيوەندى خىزان و مندا: گرنگيدانى خىزان بە مندا: ھەر لە ساتە ۋە ختى لەدايكبوونىيە ۋە گوۋشكردنى لە ژىنگەيەكى كلتورى دەۋلەمەنددا كاريگەرى ئەرىنى لەسەر گەشەى ژىرى مندا: كە دەپىت؛ بۆ باشتىر گەشەدان بە ژىرىى مندا: كە تان ئەم خالانە جىيە جىيەكەن:

۱. كات بۆ مندا: كە تان تەرخان بكەن و قسەى لە گەلدا بكەن.

۲. گوۋى لىبگرن و گرنگى پىيدەن.

۳. خوشتانبوۋىت، باۋەشى بكەن، گالتەى لە گەلدا بكەن.

۴. چىرۆك و داستان و بىرۆكە و پرووداۋى مىژوۋىى بۆ بگىرنە ۋە.

۵. يارى لە گەلدا بكەن.


۶. كىتب و گوۋفار و پروژنامەى بۆ بخوۋىننە ۋە خوۋىندە ۋە لا خوشەويست بكەن.

۷. پټکه وه کټيټيک که له گهل ئاستی نه ودا بگونجیت، بخویننه وه.
۸. هانی بدهن بو نه وهی بیر و ههسته کانی بنووسیت. داوای لیبکه ن چیرۆک، هونراوه، ژياننامه، داستان، بیروکه، نه زموون یان هه ر چه شنیکی دیکه ی نووسین که له گهل ئاستیدا بگونجیت بنووسیت.
۹. نووسینه کانی بخویننه وه و بیانرخینن.
۱۰. داوای لیبکه ن وینه بکیشیت و گوئی له موزیک بگریت.
۱۱. داوای لیبکه ن نه و کارانه بکات که توانا دهستییه کانی به ره و پیش ده به ن.
۱۲. له به رامبه ر هه ل سوکه وته ئه ریښیه کانی دا خه لاتی بکه ن.
۱۳. پټکه وه پرسپاری ژیری و وشه ی یه کترپر و مه ته ل شی بکه نه وه.
۱۴. له سه ر هه ر بابه تیکی په یوه ن دیدار به ده ور و به ر، خویندنگه، ژیان، که لوپه ل و ئامرازه کانه وه قسه ی له گه لدا بکه ن.
۱۵. متمانه ی پیبه خشن؛ به ته نیا به جیمه هیلن و یارمه تی بده ن...
- ب. وریاکه ره وه ژیرییه کان: ژینگه یه ک که میشک وریابکاته وه و پیی بگیه نیت و ده وله مه ندی بکات، گه شه به ژیری ده دات.
- ج. گو شکردن: میشکی مندالانی نه و ولاتانه ی له پرووی ئابوورییه وه پیشکه وتوون قورستره. له به ر نه وه گرنگی به خوړاک بده ن.
- د. ژینگه: جیوه و نه و تیکه لانه ی جیوه یان تیدایه زیان به میشک ده گه یه نن. ماده زه هراوییه کان ده بنه هو ی لاوازوونی میشک.
- ه. گه وره یی خیزان: تا ژماره ی مندالانی خیزان زیاتر بیت ئاستی IQ داده به زیت. نه و مندالانه ی سه ره تا له دایک ده بن زیره کترن، نه وانه ی دواتر دینه دنیاوه که متر ژیرن. نه گه ر ژماره ی مندال زور بوو دایک و باوک کاتیان

که متر ده بیت بۆ ئەو هی گرنگی به مندالەکانی دیکەیان بدەن و بهم جوړه میشتکی مندالەکانیش که متر گه شه ده سه نیت.

و. په ستانی له دایکبوون؛ ده شیت په ستانی له دایکبوون کاریگری خراب له سهر مندالە که دروستبکات. شیوازی ناتەندروستی خواردن و به کارهینانی مادده هۆشبه ره کان له کاتی دوو گیانیدا کاریگری نه رینیان له سهر گه شه ی ژیری مندال ده بیت.^(۱) به تاییه تی له کاتی دوو گیانیدا له جگهره و مهی و مادده ئالووده که ره کان دووربکه ونه وه.

ئاستی ژیری به چەند تاقیکردنه وهیه کی دیاریکراو ده پتوریت. له کوتایی ئەم کتیبه شدا یه کتیک لهو شیوازانە دانراوه.

لایکمان بکه ن بۆ فیروونی زمانی ئینگلیزی هه نیک خزمەت گوواری تیدایه کتیبی PDF یی تیدایه
Fast Service Group  **چه شنه کانی ژیری و ژیری ههستی**

ژیری مروف فره پرووه. ئەو ژیرییه ی به تاقیکردنه وه ی IQ ده پتوریت ته نها یه کتیکه له م پرووانه. له پال پرووی IQ ی ژیریدا لایه نه کانی زمان، بیرکاری، موزیک، وینه، چالاکی جهسته یی و فله سه فله هه ن. له پرووی ته کینکی فیروونیشه وه شیوازه کانی بینهری و بیسه ری و هه ستیاری ده بینرین.

د. دانیال گوڵمان، لیکوله ری ئەمریکی له بواری میشتکدا و نووسه ری کتیبی ژیری ههستی (Emotional Intelligence)، گه شه پیدانی میشتک به شیوه یه کی زانستیانه به (کللی سه رکه وتن) ده زانیت. ده لیت که ئە گه ره ههسته کان و عه قل به ره هه مدارانه به کاربه یترین ئەوا ئاستی سه رکه وتن زیاتر و زیاتر ده بیت...

(۱) میشتک و پۆح، پروفیسوری یاریده ده ره سه فا سایگلی، لا ۱۲۴

EQ له چوار به هره پیکدیت:

۱. ناسینی ههسته کان.
 ۲. به کارهینانی ههسته کان به شیوازیکی به رهه مدار.
 ۳. باش تیگه یشتن له ههسته کان.
 ۴. باش ئاراسته کردنی ههسته کان...
- پروفسور نه وزاد تهرحان دهلیت: "ئه گهر بتوانین له سهر کار، له پهره ورده دا یان له ژبانی تایبه تیماندا ههسته گانمان بهو شیوه یه ده مانه ویت ئاراسته بکهین ئهوا ده توانین به خویمان بلیت: زیره کی ههستیار".
- د. گولمان بهم شیوه یه ژیری ههستیار ی پرونده کاته وه:

۱. خود ناسین.
 ۲. کونترۆل کردنی ههسته کان.
 ۳. خو خسته جووله.
 ۴. تیگه یشتن له ههسته کانی کهسانی دیکه.
 ۵. توانای دروست کردنی په یوه ندییه کی سهرکه وتوو و هه می شه یی له گه ل کهسانی دیکه.^(۱)
- (ژیری ههستی) ژیرییه که نیه ههر له ساتی له دایکبوونه وه هه مانییت، به لکوو چه شنه ژیرییه که که دواتر فیتری ده بین و گه شه ی پیده دهین... به رای د. گولمان ژیری ههستی زور له (ژیری زانستی) گرنگتره.
- ژیری ههستی واته به دهسته هینانی توانای تیگه یشتن و ئاراسته کردنی ههسته کانی خود و کهسانی دیکه له سهر ئاستی که سایه تی و په یوه ندییه کاند. IQ توانای تیگه یشتن ده پیویت، به لام EQ ئه و به هره یه

دەپتوئەت كە پشەتوونى ژىرىى ئاكادىمىيە، كەسپىك كە EQ ى بەرز بىت لە ژيانى پىشەيدا تۈانا كەسى و كۆمەلايەتتە كەنى بە كاردەھىتتە و سەركەوتوۋ دەبىت، ئاگاداربوونى مەۋف لە تۈانا و ھەلبۇزاردە و ئەو بۈارانەى تىياندە سەركەوتوۋە و تۈاننى بەكارھىتتەيان بە شىۋەيەكى پاست و بەكارھىتتەنى ئەزمۈۈنە كەنى بە شىۋەيەك كە پالپشتى بن بۆ گەشتى بە ئامانجە كەنى و خودى خۆى بە شىۋەيەكى باش ھانبدات، بەختەۋەرى و سەركەوتنى زياتر دەبىت.

ژىرىى ھەستىت گەشەپىدە

كارىگەرىى ژىرىى بەسەر سەركەوتن لە ژياندا (۲۰%) ە.

بەلام كارىگەرىى ژىرىى ھەستى (۸۰%) ە.

دەكرىت پەرە بە EQ بدرىت...

پروفسور گاردنەر لە بارەى گىرنگى ژىرىى كەسايەتتەۋە دەلىت: "زۆر لەۋانەى ژىرىى كەسىيان نزمە و (IQ) يان ۱۶۰ نمرەيە، لەژىر دەستى ئەۋانەدا كاردەكەن كە ژىرىى كەسىيان بەھىزە و (IQ) يان ۱۰۰ نمرەيە. لە ژيانى رۇزانەدا ھىچ ژىرىيەك ھاۋشىۋەى ژىرىى نىۋ كەسەكان (كۆمەلايەتى) گىرنگ نىيە. ئەگەر ئەم ژىرىيە نەبىت ئەۋا سەبارەت بەۋەى لە گەل كىدا ھاۋسەرگىرى دەكەن و لە چ شۈيىنىكدا كار دەكەن بىرىارى ھەلە دەدەن. پىۋىستە لە خۈيىندىنگە مىندالەكانمان لە بۈارى ژىرىى كەسىيدا پەرۋەردە بىكەين."

ئەگەر ئەم خالانە جىبە جىبىكرىن EQ گەشە دەكات:

۱. ھاندەرى خۆت بە و تەواۋى سەرنىجت بدە بە سەرکەوتن.
۲. دلگەرم و خاۋەن بېرىار بە و كەپرسەوز مەبە.
۳. ئارامگر بە، ھەستەكانت دوامەخە، كارەكانت كەلەكە مەكە.
۴. ورەت نەرووخىت و گەشېين بە.
۵. بەرەنگارى سەختىيەكان بېەو، پاشگەز مەبەو، پاشگەزبۈونە بە تەنيا
بۆخۆى دەبىتتە ھۆى شكست خواردن.
۶. ھاوسۆزى بنوینە، ھەولبدە لە خەلكى تىيگەيت، بەستنى دۆستايەتى
لەگەل خەلكدا سەرکەوتن و بەختەوهرى زۆرتەر دەكات.
۷. ھىوات لەدەست مەدە، بى ھىوايى دەبىتتە بەربەستى ھەر چەشنە
سەرکەوتنىك، كەسى بى ھىوا ھەول بۆ سەرکەوتن نادات. لە
كۆشش كردن پاشگەز دەبىتتەو...
- پروڤىسۆر گاردنەر سەبارەت بە (فرەيى ژىرى) دەلېت: "ژىرىي لە
پەيوەندىەكانى نىۋان كەسەكاندا واتە تىگەيشتن لە كەسانى دىكە.
- ئەوان دەخاتە سەر چ كارىك؟ چۆن كاريان پىدەكات؟ چۆن ھاوكاريان
لەگەل دەكات؟...
- فرۆشيار، سىياسەتمەدار، مامۇستا، پزىشك و پىشەرەو ئەينىيە
سەرکەوتوۋەكان خاۋەن ئاستىكى بەرزى ژىرى نىۋ كەسىيەكانن. ژىرى نىۋان
تاكەكان بەھرەيەكى ناوەكى ئالوگۆر كراو. پىگەياندىنى شىۋازىكى راست و
ورەكار دەربارەى كەسەكە خۆى و ھەولدانى بۆ گوزەراندىنى ژيانى لەسەر
ئەو شىۋازە، ئاستى زىرەكىي كەسەكە دەردەخات."^(۱)

كەسە پىڭگەشتوۋەكان زۆر ھېواشتىر فېرى شتە نوپىيەكان دەبن.

گۆرىنى خوۋ و بۆچوون و شىۋازى ھەلسوگەوتە كۆنەكان كارىكى
ھەروا ئاسان نابىت و كاتى دەۋىت. ژىرىي ھەستى بە تىپەربوونى كات و
كۆكردنەۋەي ئەزموون گەشەدەكات. ئەو كەسەي ھەستەكانى خۇي
دەناسىت و بەكارىاندەھىنىت و بەسەرياندا زالدەبىت و ئاراستەيان دەكات
دەتوانىت ژيانى خۇي كۆنترۆل بكات و ھەلەكانى كەمبكاتەۋە و تەۋاۋى
سەرنجى لەسەر ئامانجەكانى چىربكاتەۋە و بگات بە سەركەۋتن.

ئەۋەي مەرۋفەكان دەخاتە جوۋلە ھەستەكانن. ھەستەكان و جىھانى
ناخمان سەرخاۋەي ژىرىي ھەستىن. ئەۋەش خودى مەرۋف بۆخۇيەتى كە
سەرخاۋەي ژىرىي ھەستى دەدۆزىتەۋە و پەرەپىدەدات و لەۋە تىدەگات كە
دلخۇشى و سەركەۋتن چ واتاىەكيان ھەيەبۇي و باش ھەلياندەسەنگىتت و
برىار دەدات كە پىۋىستە چى و چى بكات تا پىيان بگات.

مەرۋف بوونەۋەرىكى ژىرە و لە ھەمان كاتىشدا كۆمەلايەتتە؛ لە پال
ئەمانەشدا ھەستگەلىكى ۋەك خۇشەۋىستى، توورەيى، نەفرەت، كەللەپرەقى،
عشق، مېھرەبانى و سۆزىش ھەن. سنوورىك بۆ ھەستەكانمان نىيە.
بەكارھىنانى ھەستەكان و عەقل بە ھاۋسەنگى مەرۋف دەكاتە كەسىكى
سەقامگىر و ژىر و خاۋەن كەسايەتى و ناسنامە. دەمارگىرى لەسەر ئەۋەي
ھەستەكان لە پىش ژىرى(مەنتىق) ھەن راستە.

ھەۋلەدان بۆ پروونكردنەۋەي ھەموو شتىك بە ژىرىيەكى -مەنتىقىكى-
پرووت دەبىتە دژايەتى لە گەل ھەستەكانمان. بۆ نموونە؛ ناگونجىت دايك بە
ھەستى سوود و قازانجەۋە گىرنگى بە مىندالەكانى بدات. دايك و باۋك لەبەر
سوود ۋەرگىرتن لىيان مىندال ناھىتنە دىئاۋە و چاۋدىريان ناكەن و پىيان

ئاگەيەنن. ئەو ھەستەي داىك و باوك دەخاتە جوولە بەر لە عەقل و ژىرى،
خۆشەويستى و سۆز و مېھرەبانييە.

پتويستە ھەستەكان لە ژىر پكىفى ژىرىيدا بە شيۋەيەكى ھاوسەنگ ئاراستە
بكرىن.

(فرەيى ژىرى) و پرۆفيسۆر ھاوارد گاردنەر

لە قوتابخانەي ژياندا شكستخواردنى ئەوانەي نمرەي (IQ) يان بەرزە و
بەسەرکەوتوويى زانکۆيان تەواوکردوو زاناکانى پەلکىشى لىکۆلىنەوويەكى
نوي کرد. ھاوارد گاردنەر يەكىك لە پرۆفيسۆرەكانى زانکۆي ھارفارد
پەھەندىكى جياوازي بۆ واتاي (ژىرى) ھىنايە ئاراوہ. بە پاي گاردنەر ھەر
كەسىك بەرھەمىك دابھىيتىت كە بايەخى بۆ كۆمەلگا ھەيىت، ھەرکەسىك
پىگە چارەي گونجاو بۆ گرتەكانى لە ژيانى پۆژانەيدا يان پىشەيدا
بدۆزىتەوہ زيرەكە. ئەگەر بەناوبانگترين ژەنيار و لىھاتووترين ياريزانەكانى
دنيا تاقىکردنەوي IQ ئەنجامبەدن ئەوا ئاستىكى نزميان دەيىت.

گاردنەر كە دەپرسىت: "ئەگەر ئەمانە زيرەك نىن چۆن سەرکەوتوو
دەبن؟"، گەيشتووہ تە ئەو ئاكامەي لەبەر ئەوہى ھەمەجۆريى فراوانى ژىرىي
مروڤمان نەبينوہ و تەنھا سەرنجى IQ مان داوہ، نەمانتوانيوہ درك بە چەندىن
بەھرە و توانا بكەين، گاردنەر ھوت پەھەندى نويى ژىرىي دۆزىوہ تەوہ. بە
پاي گاردنەر ھەر كەسىك پىكھاتەيەكى ژىرى تايبەت بە خۆي ھەيە كە لە
ھى ھىچ كەسىكى دىكە ناچىت.

ژىرىي مروڤ لە ھەر لاپەرەيەكى ژياندا دەكەويىتە كار، بۆ نموونە؛ كاتىك
ئامپرىك دادەھىيتىت، كاتىك يەكىك قايل دەكات، كاتىك شكاوويەك

چاكده كاتهوه، كاتىك پارچه دارىك ھەلدەكۆلىت، كاتىك وئەنەيەك دەكىشىت
ياخود كاتىك پۆلىك دەگىرەت...

ژىرى: "تواناي ئەنجامدانى ھەر شتىكە كە سوودى بۆ ئەو كۆمەلگايەى
تېيدا دەژىن ھەبىت".

لە سالى ۱۹۹۵ ژىرىيەك كە پىي دەوترىت (ژىرى سىروشت) و بە
-تواناي ناسىن و پۆلىنكردى بوونەو ھەرەكانى سىروشت - پىناسە دەكرىت وەك
ھەشتەمىن جۆرى ژىرى كرايە رىزى ئەو ھەوت چەشنە ژىرىيەى گاردنەر
دۆزىنەو. جۆرەكانى ژىرى كە تا ئەمرو دىارىكراون بەم جۆرەن:

أ. ژىرىي زمانەوانى:

تواناي بەكارھىنانى زمانە بەشپوھەكى جوان و كارىگەر، بۆ گەشەپىدانى
توانا زمانەوانىەكانت ئەمانە بكە:

۱. زۆر بخوئەو و راھىنان لەسەر خىرا خوئەندەو بەكە.
۲. وشەى يەكتەپر پەركەو و يارى وشەسازى بكە.
۳. لەكاتى كۆشش كردندا تىبىنى بنووسە و گەنجىنەى وشەت دەولەمەند
بەكە.
۴. چوون بۆ كىتەخانە و بوونە دۆستى كىتەكان، گوئگرتن لە بىژرە
كارامەكان و نووسىنى بەردەوامى پۆژانە ھاوكارت دەبن بۆ
گەشەپىدانى تواناي زارەكىت.

ب. ژىرىي بىنايى:

برىتيە لە تواناي تىگەشتن لە شپوھ ئەندىشەيەكان، تىگەشتن لە وئەنە و
ھىلكار و شتە سى پەھەندىيەكان و دووبارە كىشانەو ھيان بەتەواوى
وردەكارىيەكانىانەو.

بۇ گەشەپپىدانی ژیرى بىنايىت ئەم چالاكيانه بکه:

۱. ويّنه بکيشه.
۲. يارييه کانی وشەى يە کترپر و ليگۆ بکه.
۳. هيلکاری بکيشه.
۴. کاتی خویندن ياخود کاتيک پياسه ده کهيت به شاره کاندانە خشه به کار بهينه.
۵. تە ماشای فيلمى سوود به خش بکه و ويّنه کانی گوڤار و پوژنامە کان ليکبدە ره وه.
۶. فەرھەنگيکی ويّنه دار بۇ خۆت دروست بکه.
۷. به شداری خوله کانی په يوه نديدار به هونه ره کانه وه بکه له وانه: (ويّنه، مۆده، نواندن، نه خشه، شيواز، ويّنه گری، بۆيه کردن، خشل، خه تخوشي، په يکه رتاشی، قورکاری).
۸. له سەر زانستی ئەندازياری بخوينه وه.
۹. بۇ دەرپرینی بيروکه کانت ئامرازه کانی جوانکاری (بۆيه، قوری ده سترکد، پینووسی رەنگا ورەنگ) به کار بهينه.
۱۰. خەيال بکه وه. بۇ نموونه؛ بير بکه وه له سالی ۲۰۲۰ دا له چ دنيايه کدا ده ژين، بير بکه وه له پشوودا چی ده کهيت، خەيال بکه وه ئەندازيار سينان بۇ ئەوهی ئەم هه موو به ره مه می هه پیت چۆن بیری کردووه ته وه و کاری کردووه، بهينه پيش چاوت له ۱۰ سالی داها توودا چ جوړه دوزينه وه يه کمان له به رده ستدا ده پیت...

ج. ژیریی بژیری و مەنتیقی:

بریتییه له توانای تیگەشتن له بابەتەکانی پەیوەست بە ژمارەکان و مەنتیقەو، جوداکردنەوێ جیاوازییەکان، ئەنجامدانی لیکۆلینەو و بەراوردکردن، پیادەکردنی عەقل و مەنتیق له پەیوەندی نیوان ھۆکار و دەرئەنجامەکاندا.

بۆ پەرەدان بە ژیری بیرکاریت ئەم چالاکیانە ئەنجامدە:

۱. پرسیارە بیرکارییەکان شیکار بکە و پراھێنان بکە؛ پراھێنان کردن مەرۆف دەکات بە بەھرەمەند.
۲. یارییە ژیری و مەنتیقییەکان بکە.
۳. وشە یەکتەر پر بکەو.
۴. ھاودەمی گۆفارە زانستییەکان بە؛ نووسین و کتیب لەسەر دۆزینەو زانستییەکان بخوینەو.
۵. لەو کاتانە دەستبەتالیت سەردانی ناوەندە زانستی و تاقیگە و مۆزەخانە زانستییەکان بکە.
۶. ئەگەر خۆت بە ئامادەباش دەبینیت بەشداریی پیشبرکی زانستییەکان بکە.
۷. سەرنجی سیستمی بیرکردنەوێ ئەو پرسیارانە شیاندەکەیتەو بە.
۸. تەلەسکۆپ و مایکروۆسکۆپ بکەر و سەرنجی دنیای بچووک و گەورە بە.
۹. فیری بەکارھێنانی پرۆگرامە جیاوازییەکانی کۆمپیوتەر ببە.

د. ژیریی کۆمه لایه تی و ژیریی په یوه ندی:

بریتیه له توانای هاوسوژی دهربرین، به ئاسانی تیگه یشتن له بیروپرا و ههسته کانی به رامبه ر و پیکه وه کارکردن و چاره کردنی کیشه کان.

بۆ گه شه پیدانی ژیریی کۆمه لایه تی ئه م شتانه بکه:

۱. مروقت خو شبوویت و بایه خ بۆ مروقه کان دابنی. به دلسوزانه و دوستانه هه لسوکه وت بکه.

۲. دوستایه تی باش و به رده وام پیکه یینه.

۳. کهسانی نوێ بناسه.

۴. پرووخوش و لیو به خه نده به.

۵. له ژینگه کۆمه لایه تییه جیاوازه کاندایه شداربه و، دهو روبه رت فراوان بکه.

۶. زوو زوو په یوه ندی به هاوه له کانت هوه بکه. له پروژه تایبه ته کانی وهک جهژنه کان، زه ماوه ند و پروژی له دایکبوونیاندا په یوه ندیان پیوه بکه و پیروزیان لیکه. له کاته سه خته کاندایه کاریان به.

ه. ژیریی جهسته یی:

بریتیه له توانای به کاره یانانی ته وای جهسته یاخود چه ند به شیکی دیاریکراو به شیوه یه کی کاریگه ر و کارامه له چاره سه رکردنی کیشه کان و سه رکه وتن له کاره کاندایه ورزشکاری، شانۆکاری، هونه ره کانی سه ر شانۆ سه ر به م بواره ن.

بۆ بهر هودان به ژیریی جهسته یی ئه مانه بکه:

۱. به رده وام وه رزش و پراهیانی جهسته یی بکه.

۲. به شدارای خوله کانی هونه ره ده ستیه کان بکه.

۳. ئەگەر پېئويستە دەنگىت بەكاربەھىت پراھىتەنى ھەناسەدان بىكە.

۴. ورياي خۇراكه كانت بە.

۵. با پروگراممىكى پۇيشتىنى بەردەوامت ھەيىت.

۶. برۇ بۇ ھۆلەكانى وەرزىش و بەشدارى چالاكىيە وەرزىيەكان بىكە.

۷. بەشدارى خولەكانى شانۇگەرى و پۇلگىران بىكە.

۸. وشيار بە بە درىژايى پۇژ بى جوولە نەمىنىتەو.

۹. ژىرىى موزىك:

برىتييە لە تواناي ناسينەو نۆتەكان، دروستكردنى بەستە و ئاواز، وتنى گۇرانى و پاراستنى كىش.

بۇ گەشەدان بە ژىرىى موزىك ئەم خالانە جىيەجىيكە:

۱. بەردەوام لەبەر خۆتەو سىروود و گۇرانى بلى؛ ئەگەرىش دەتزانى قورئان بخويئە.

۲. گوى لەو ھونەرمەندانە بگەرە كە خوشتەدەوين و تەواوى ئەلبوومەكانيان كۆبكەو.

۳. بەشدارى چالاكىيەكانى موزىك بىكە و لە كۆرسىكدا - كۆرسى ھونەرمەندان - بەشداربە.

۴. بەشدارى خولەكانى موزىك بىكە و برۇ بۇ پەيمانگاي موزىك.

۵. لە ھەفتەيەكدا لانى كەم كاترمىرىكت بۇ گويگرتن لە موزىك دابنى.

۶. ئامىرىكى موزىك بژەنە.

ز. ژیریی کهسی:

بریتییه له ناسینی لایه نه لاواز و به هیزه کانی تاک بوخوی، بیتهزکردنی لایه نه لاوازه کان، بره و دان به لایه نه به هیزه کان و باشر به کارهینانیان.

بو پهره دان به ژیری کهسیش ئەم شتانه بکه:

۱. بیر له تواناکانت بکه ره وه و خۆت باش بناسه. به قوولی بیر بکه وه و نزا بکه...

۲. ژیاننامه ی خۆت بنووسه و دهفته ری پوژانه دابنی...

۳. کات بو خۆت ته رخان بکه، چاره کیك بو نیو کاتژمیر به ته نیا به و گوی له خۆت بگره.

۴. به هره کانت بدۆزه ره وه و بو گه شه پیدانیشیان به شداری له خوله جوړ به جوړه کاند بکه.

۵. بو ئە وه ی باشر خۆت بناسیت برۆ بو ناوه نده کانی سه ره په رشتی و راویژکاری که سیتی و، تاقیکردنه وه که سیتییه کان بکه.

۶. ئامانج ده ستیشان بکه. پینج، ده، ته نانه ت بیست ئامانج هه لبریره. بو ئە وه ی به م ئامانجان هشت بگه ییت په یوه ندی به و که سانه وه بکه که ده توانن هاوکاریت بکه ن.

۷. دوا ی هه ر چه ند ماوه یه کی دیاریکراو چاویك به ژیانته دا بخشینه وه. بزانه ده کرا چ شتیك باشر و چ شتیك خراپتر بووایه.

۸. هه ز و خولیا بو خۆت دیاری بکه.

۹. کتییه کانی گه شه پیدانی که سیتی بخوینه وه و به شداری کوړ و خوله کان بکه.

ج. ژیریى سروشت:

بریتییه له توانای ناسینی سروشت، خوشویستینی زینده وهرانی سروشت و پاراستیان و دهوله مه ندرکدنی سروشت. پئویسته ئه و سروشته بناسین که تیایدا ده ژین، له گه لیدا یه کبگرین و چهن دین هه ول و چالاکی په یوه ست به ووه به خهینه گهر.

بۆ گه شه دان به ژیریى سروشت ئه م خالانه جیه جی بکه:

۱. له سروشت وردبیه وه، وینه ی ئه و شته جوانانه بگره که له سروشتدا هه ستیان پیده کهیت.

۲. له کاته ده سته تاله کانتدا برۆ سروشت و پیاسه بکه.

۳. گه شت بکه و گه شته کانیش تۆمار بکه. ههر شتیکی سه رنجراکیشت بینى بینووسه.

۴. کوکراوه یه که له ههر چه شتیکی سروشتی جیاواز دروست بکه: گه لا، به رد، گوچکه ماسی...

۵. له هوکاری رووداوه سروشتیه کان بکو له وه و بیریان لی بکه وه.

۶. له به شتیکی ماله که تاندا گول بچینه.

۷. جوړیک زینده وهر هه لبریره و زانیاری له سه ر کو بکه وه.

بیردۆزی (فره یی ژیریى) و بنه ما سه ره کییه کانى

ژیری وه که میراتی که له رپی بۆ ماوه ییه وه وهرده گیریت و گه شه سه ندنی سنوورداره. به لام ده توانریت گه شه به ژیریى هه ستی بدریت... مروف ده توانیت خو ی بهینیه باریکی زور کارامه تر و زور سه رکه و تره وه. له بهر

ئەمە ئەگەر بىنچىنەكانى بىردۆزى (فرەيى ژىرى) بزانين سوودىكى باشى دەيىت بۆمان.

بىنەماكانى بىردۆزى (فرەيى ژىرى) ئەمانەن:

۱. دەكرىت پەرە بە گشت جۆرەكانى ژىرى بدەين. بۆ گەشەي ھەر چەشنىكى ژىرى پىويستە لەو بوارانەي دەيگريئەو ھەولى بۆ بدرىت.
۲. كاتىك چەشنىكى ژىرى بەكار دەھيئەن دەتوانن چەشەكانى دىكەش بەكار بھيئەن و سووديان ليۇەر بگرن.
۳. ژىرى تاك نىيە، بەلكو فرەچەشەن. ھەر مرقۇئىك خاوەنى چەند چەشنىكى ژىرىيە.
۴. ھەموو مرقۇئىك خاوەنى تىكەلەيەكى تايبەتە لەو ژىرىيانەي چالاكانە بەكار ياندەھيئەت.
۵. ھەموو مرقۇئىك پىكھاتەيەكى ژىرى تايبەت بە خۆي ھەيە.
۶. مرقۇئەكان خاوەن چەشنگەليكى جياوازي ژىرىين.
۷. ھەر ژىرىيەك لە پرووى يادگار، سەرنج، ليكدانەو ۋ چارەسەرى گرفتدا خاوەن سيستمىكى تايبەت بە خۆيەتى.
۸. ھەموو ژىرىيەكان سەرچاوەگەليكى تايبەت ۋ جياوازن بۆ ئەو ھى مرقۇف خۆي پىيان دەربىرەت.
۹. دەشيت ژىرىگەليكى جياوازتر لەو ژىرىيانەي ئىستا زانراون ھەبن. پىكھاتەي ناو ھەي كەسايەتى، كلتور، بۆماو ھىي ۋ بىر ۋ باو ھى كارىگەرى گرنگيان لەسەر گەشەي ژىرى ھەيە.

چەشەنەكانى ژىرىسى ھەستى

بە ھەوللىكى رېكوپىك و رېكخراو دەتوانىن ژىرىسى ھەستى
گەشەپىدەين. بۆئەوھى بتوانن لە قوولايەوھە خۆتان و دلتان بناسن و
ھەستەكانتان ئاراستە بکەن پتويستە ئەمانەى خوارەوھە جىيەجىبکەن، گە
رېيەكانى گەشەپىدانى ژىرى ھەستىن:

۱. خۆتان بناسن!

بەھرەكانتان، كەسايەتيتان، لايەنە لاواز و بەھىزەكانتان بناسن، بزانن
خوازيارن ببن بە چى، دەتانەوئىت چى بەدەستبھىنن، بەچى
خۆشحال دەبن و ھەولبەدەن رېيەك بۆ گەشەپىدانى ئەمانە پەيدا
بکەن.

۲. فېربىن؛ ھەست و بۆچوون و خەيالەكانتان كۆنترۆل بکەن!

چەندىك ھەستەكانتان و ھەستەكانى بەرامبەرەكانتان باشتىر بناسن و
لييان نەترستىن، ھىندە ئاسانتر دەتوانن لە گەلياندا ھەلبکەن. جىيەھانى
ھەستەكانتان باش بناسن؛ چونكە ھەستەكان بەشىكى
جىيانەبووھەوھى ژيانتانن. زوو زوو لە خۆتان بېرسن: "ھەست بە چى
دەكەم؟ چى بووھەوھى ئەوھى بەم ھەستە داپۆشرىم؟ چۆن دەتوانم
لە گەليدا ھەلبکەم؟..." ھەستەكانتان بکەنە ژىر رېكىفى خۆتانەوھە.

۳. تاييەتمەندىيە كەسىيەكانتان لە گەل كەسانى دىكەدا ھەلبسەنگىنن!

مروڤەكان خاوەن تاييەتمەندى كەسايەتى جىياوازن، جىياوازابوون بە
واتاي باشتىر يان خراپتر بوون نايەت. لە ئاكامى بەراوردکردنى
خۆتان بە كەسانى دىكە باشتىر لە خۆتان و لە بەرامبەرەكەشتان
تيدەگەن. دەشىت شتىك كە ھانى ئىوھەدات بۆ ھەولدان و

خۆشویستن و هاوکاریی بۆ که سیکی دیکه وانه بیت. ئەگەر خۆتان
باشتر بناسن، باشتر توانا کانتان دەدۆزنه وه و باشتريش خۆتان
ئاراسته ده کهن. ئەگەر که سه کانی دیکه شتان ناسی دۆستایه تیه کی
تەندروست و پته و و په یوه نديیه کی باشتريان له گه لدا ده به ستن.

۴. هه ولبدن په یوه ندي باشتر له گه ل خه لکی به ستن!

توانینی دروستکردنی په یوه ندي باشتري کومه لایه تی ئاستی
سه رکه وتن و متمانه به خۆبوونی مروڤ به رزده کاته وه. په کیک له
پیه کانی خۆپیناسه کردنیشمان جوان به کارهینانی زمانه. له بهر ئەمه
فیری جوان دووان بین. گه نجینه ی وشه تان ده وله مهنه بکهن. فیربین
وشه کان به جوانی و به راستی ده ربیرن. زمانی جهسته تان
په ره پیده ن. هه ندي جار خه نده یه ک له کاتی خۆیدا له گفتوگۆیه کی
دریژخایه ن باشتر هاوکار ده بیت بۆ دروستکردنی په یوه ندي.

۵. گه شبین بن؛ ریگه چاره بدۆزنه وه نه ک کیشه!

له بهرام بهر پرووداوه کاند له بری نواندنی شیوازیکی سست و
سکا لاکار شیوازیکی گه شبین و ئەرینی دروستبکهن. له بری
سکا لاکردن له خه لکی هه ولبدن لیان تیبگه ن و هاو خه میان بن.
پێویسته میشتکان ماندوو بکهن و چاره سه ر بۆ کیشه و گرفته کانتان
بدۆزنه وه، نه ک وه ک ئەوه ی سکا لایان له ده ست ده ربیرن و بۆ
هاوه له کانتانیان باسبکهن. سه ختی و به ره به ست و گرفته کان، ئەگەر
ئاماده بن، هه لیکن بۆ گه شه پیدانی توانا کانتان.

۶. کراوه بن به پرووی په خنه دا!

که سی ژیر؛ سوود له ژیری کهسانی دیکه ده بینیت. ئەمه ش به
قه بولکردنی په خنه ده بیت. پێویسته له په خنه بنیاتنه ره کانی خه لکی

سوودوهرگرن، رهخنه پرووخینه رهکانیش پشتگویی بخهن. ناگونجیت
هه مووان رازیبکریڼ. له گهل دوسته کانتان و نهوانه ی له بواره که تاندا
خاوه ن قسه و نه زموونن راویژی کاره کانتان بکه ن و بیر و
بوچوونیان بزائن. نه وه ی راویژ ده کات که متر هه له ده کات و
په شیمانیش نابیت.

۷. بو نه وه ی دوسته کانتان زور بن گرنگی به خه لکی بده ن!

مروڤ له گهل هاوه لان و خوشه ویستانیدا دلخوشده بیت. بیهینه
پیش چاوتان دهوله مه ند دهن، به لام له م دنیا یه دا تاك و ته نیا
ده مینه وه. نه و کات دهوله مه ند یه که ش هیچ واتایه کی نامیتیت.

۸. په یوه ندی له گهل خه لکیدا بیهستن و، دوستایه تییا ن له گهلدا پیکبهیتن.

۹. فیږی نه و هوکارانه بین که خه لکی دههینه جووله و هه ولدان.

۱۰. به دوا ی نه و هوکارانه دا بگه ریڼ که هاندهری خوتانن.

۱۱. زور هه ولبدن بو نه وه ی سه رکه وتووتر و ئازا و کارامه تر بن و متمانیه
زیاترتان به خوتان هه بیت.

۱۲. پیشه یه ك بدوزنه وه که دلخوشتان ده کات.

نه و کارانه بکه ن که هه زتان لییه. نهوانه ی به کاریکه وه خه ریکن که
هه زیان لییه ماندوو نابن. به پیچه وانه شه وه به سه رکه وتنه کانی نیو
پیشه کانیان دلخوشده بن.

ژیږی هه ستیتان چونه؟

نه گهر ده تانه ویت بزائن ژیری هه ستیتان چونه نه واه سه رنجی نه م پیوه رانه

بده ن:

۱. ئەگەر دەزانن چۆن خۆتان ھانى بىدەن و خۆتان بىخەنە سەر كار....
۲. ئەگەر دەتوانن لە گەل خەلکیدا دوستايەتییەكى باش و بەردەوام بىهستن و بەئاسانى پەيوەندیان لە گەلدا بگرن...
۳. ئەگەر دەزانن چۆن لە گەل دژواری و فشارەکاندا ھەلبەن...
۴. ئەگەر ئارەزوومەند و تامەزرۆن...
۵. ئەگەر پىشەكەتان خوشدەویت و كاتىك كاردەكەن دلخوشدەبن...
۶. ئەگەر بەرامبەر خەلکى و خوشتان سنگ فراوانن...
۷. ئەگەر گونجاو و پرووکراوھن...
۸. ئەگەر لە بەرپرسىارىتى خۆتان نادزەنەوھ...
۹. ئەگەر متمانەتان بە خۆتان ھەيە...
۱۰. ئەگەر ھەز لە كارى بە كۆمەل دەكەن و ھاوھەلەكانتان دەھيئەنە جۆشوخروش...
۱۱. ئەگەر دەتوانن بەسەر خۆتاندا زالبىن...
۱۲. ئەگەر لەبەرامبەر سەختى و بارگرانییەکاندا ئارامگرن...
۱۳. ئەگەر ورەبەرز و پىداگرن...
۱۴. ئەگەر كەپرسەوز نىن و يەكلايکارن...
۱۵. ئەگەر دەتوانن كاردانەوھكانتان كۆنترۆل بكەن...
۱۶. ئەگەر لە گەل خۆتاندا گونجاون...
۱۷. ئەگەر دووربینن و بە خوینساردییەوھ پرووداوەكان ھەلدەسەنگيئن...
۱۸. ئەگەر دەتوانن ھاوسۆزى بنويئن...
۱۹. ئەگەر دلسۆزن...

۲۰. ئەگەر دەتوانن ھەستەكانتان ئاراستە بكەن...

۲۱. ئەگەر لەبرى كىشە نانەو، چارەسەر دەدۆزنەو...

۲۲. ئەگەر خاوەن دەستپیشخەرىن...

۲۳. ئەگەر بە زانىارى و بەهرەى تەواو خۆتان رازاندوو تەو بۆ ئەو ەى لە خويندن يان لە كارەكە تاندا سەرکەوتوو بن...

۲۴. ئەگەر دەتوانیت لەبرى (من) بلیت (ئیمە) و بۆ خۆتان و بۆ ھاوکارى كەسانى دیکەش تیدەكۆشن...

۲۵. ئەگەر دەتوانن باشترىنى ئەو ەى پیتان دەكریت بیکەن...

ئەوا واتە (EQ) تان بەرزە.

ئەو دەمارگیرانەى ناتوانن ھەستەكانیان كۆنترۆل بكەن

لایەنگرە دەمارگیرەكان، تەنھا بە ھەستەكانیان دەجووڵینەو و ھەستەكانیان لە بێژنگى عەقل و ژىرى نادەن. لە سالى ۲۰۰۴ دا لە پالەوانىتى تۆپى پى ئەوروپادا؛ پروتگال و یۆنان یارى پالەوانىتییەكەیان دەکرد. پرتوگالىەكان لە ولاتى خۆیان (۱-۰) دواكەوتبوون. كاتىكى كەمى مابوو بۆ كۆتايى یارییەكە. ھاندەرێكى ئىسپانى نەیتوانى بەسەر ھەستەكانیدا زالبیت و رايكردە ناو یاریگاكەو. لە نیوان ئەو پۆلیسانەى بەرگریان لە یاریگاكە دەکرد رايكرد و چوو سەر یاریگاكە و بەرگى یانەكەى خۆیانى ھەلدا بۆ فىگۆى یارىزانى پرتوگالى، چونكە فىگۆ لە یانەكەى ئەوانەو چووبوو یانەكەى ركبەریان. دواترىش خۆى ھەلدا یە گۆلەكەى یۆنانیەكانەو. دیاربوو لەو زياتر نەیتوانیوو بەرگى گۆلنەکردنى پرتوگالىیەكان بگریت.

رووداویکی تهواو ههست ئامیز و دوور له ژیرییه... ئەم هه‌لسوکه‌وتهی
هیچ کاریگه‌رییه‌کی له‌سه‌ر پروتاگالییه‌کان نه‌بوو. ته‌نها خۆی خسته
کیشه‌وه. پۆلیسه‌کان له‌ ناو گۆله‌که‌دا گرتیان و به‌ زۆره‌ملی کردیانه‌ ده‌ره‌وه‌ی
یاریگا‌که...

شیتیه‌کانی ده‌مارگیره‌کان بۆ تۆپی پی له‌ ژماردن نایه‌ن.

ده‌گونجیت له‌ بواره‌کانی دیکه‌ی ژیانیشدا هه‌لسوکه‌وتهی هه‌ست ئامیزی
دوور له‌ ژیری له‌م شیه‌یه‌ بیه‌نین. که‌سیک که‌ به‌هۆی هه‌له‌یه‌کی بچووکه‌وه
له‌ هاوه‌لیکی تووره‌ ده‌بیت و چه‌ندین رۆژ قسه‌ی له‌ گه‌ل ناکات له‌ به‌رامبه‌ر
که‌له‌ره‌قی خۆیدا شکستی خواردوو. ئەو مامۆستایه‌ی یان ئەو دایک و
باوکه‌ی له‌سه‌ر هارو‌هاجیه‌کی که‌م له‌ منداڵیک ده‌دات، له‌ به‌رامبه‌ر تووره‌یی
خۆیدا شکستی خواردوو. ئەو خۆیندکاره‌ی له‌سه‌ر ئەوه‌ی مامۆستا‌که‌ی
گرنگی چاوه‌ر‌وانکراوی پینه‌داوه‌ توور‌بووه‌ و ئەو وانه‌یه‌ی فه‌رامۆش‌کردوو،
له‌ به‌رامبه‌ر هه‌سته‌کانیدا شکستی خواردوو...

گرنگ ئەوه‌یه‌ بتوانین هه‌سته‌کانمان به‌ هاوسه‌نگی له‌ گه‌ل عه‌قلماندا
به‌کاربه‌ینین، بیه‌نه‌ که‌سیکی هاوسه‌نگ و سه‌قامگیر.

زۆر گرنگه‌ مرۆف خۆی بناسیت و بزانی‌ت چه‌ندیک زرن‌گه‌. سوودێکی
زۆر له‌وه‌دا هه‌یه‌ بزانی‌ن کام هه‌سته‌مان به‌هێزه‌ و چ لایه‌نی‌کمان سسته‌ و به‌و
پیه‌ هه‌لسوکه‌وت بکه‌ین. زۆربه‌ی مرۆفه‌کان له‌ به‌رامبه‌ر پاره‌، ناوبانگ و
ئافه‌تدا لاوازن.

که‌س هه‌یه‌ به‌ ته‌ماعی ده‌ست‌خستنی پاره‌وه‌ خۆی له‌ قه‌بلان‌دن و پێش‌بیه‌یه
بازرگانییه‌‌که‌نه‌وه‌ هه‌لقورتان‌دوو و چی پاره‌ی هه‌بووه‌ له‌ده‌ستی داوه‌.

ئەو خويندكارەى بە خواستى بە دەستەيىنانى نمرەى بەرز غەش دەكات و
ئىدى كاتىك دە گىرەت نمرەى خراب وەردە گىرەت لە بەرامبەر خواستە كانىدا
شكستى ھىناوہ.

ئەوہى بۆ بە دەستەيىنانى پارە بانق دەپرەت و دزى دەكات لە بەرامبەر
ھەستە كانىدا شكستى خوار دووہ...

نايەت مەرۇف بېتە كۆيلەى ئارەزووہ كانى، پىويستە بە عەقلى ھەستە كانى
ئاراستە بكات. لىرەدا گرنگە باس لە ھەستە مەعنەويە كان بکەين. ھەستى
حەرامىي؛ مەرۇف لە زيادەپرۆيى دەپارىزەت. دزى، غەش، قومار، قەبلەندى
بازرگانى لەو شتانەن كە پىويستە ئەو كەسە باوەردارانەى واتاى (حەرام) و
(تاوان) دەزانن لىيان دووربەكەونەوہ. باوەر فەرمان بە مەرۇف دەكات كارى
باش بكات و لە خراپەكانىش بە دوور بېت.

پىويستە مەرۇف ھەولەدات ھەستە كانى كۆنترۆل بكات و ئىرادەى
بە ھىزبكات. ھەر كاتىك لە بەرامبەر ھەستە كانىدا نەوى و تووشى ھەلەيەك
بوو، دەبىت بتوانىت لە دلەوہ ھەست بە پەشيمانى بكات و داواى
لىخوشبوون بكات و سەرلەنوى دەستپىكەتەوہ. بۆ ئەوہى بىيەنە مەرۇفكى
باش زۆر پىويستە لە زيادەپرەوى خۆمان بە دووربەگىرەن و ھەستە كانمان لە
سنوورى مەنتىق و ژىرىدا بەيلىنەوہ.

تاقىكردنەوہيەك

لە تاقىكردنەوہيەكدا لە ئەمريكە كە لەسەر مىندالانى تەمەن چوار سالان
ئەنجامدراوہ، شەكلەمەيەك دراوہ بە ھەر مىندالىك و پىشيان و تراوہ ئەگەر بۆ
ماوہى بىست خولەكدا خۆيان بگىرن و نەيخۆن ئەوا شەكلەمەيەكى
دىكەشيان پىدەدرەت. ھەندىك لە مىندالەكان خۆيان بۆ نەگىراوہ و خىرا

شەكەلمەگەيان خواردووه، هەندىكى دىكەشيان ئەو كاتەيان بە قسە كردن
لەگەل ھاوئەلەكانيان يان بە چا و نو قاندىن تىپەراندووه و شەكەلمەيهكى
دىكەشيان وەرگرتووه. (۱)

تواناي دواخستنى خەلات بەرھەمھينەرى تۆوى بەرپۆھەردنى خودە لە
پرووى ھەست و سۆزەوھ.

كەسەك كە ئەم رینگەيه بەكاربھيتت، بىر لەوھ دەكاتەوھ كە لە بەھەشتدا
خەلات وەرەگريت و لە خوشييه ھەرامەكانى دنيا خوى دەپاريزيت.
بەھەمان شيۆھش دەگريت بە ترسانى لە سزاي دۆزەخ و سووتانى لە
دزىكردن و زيان گەياندن بە خەلكى پاشگەز بېتەوھ.

خويندكارىك دەتوانيت بىر لەوھ بكاتەوھ دواي تەواوكردنى خويندەكەي
دەبیتە خواوھن پيشەيهكى باش، لەبەرئەوھ دەبیت زۆرتەر و رىكخراوتر
ھەوليدات.

دەگريت داىك و باوك و مامۆستا بە منداڵەكانيان بلىن كە دياريان
پىدەدەن، بەرەو خويندنى وانەكان و پەوشتى بەرز و ھاوكارىكردن و
خويندەوھ و ھتد. ئاراستەيان بكەن.

خەلات بنەمايهكى گرنكى ھاندانە، سزاش دەتوانيت مرووف پاشگەز
بكاتەوھ لە ئەنجامدانى كارى خراپ. پاراستنى ھەستەكان لە زيادەپرەوى و
خستيانە ژىر فەرمانى عەقلەوھ بو ژيانىكى ھاوسەنگ و ئاسوودە زۆر
گرنگە.

۱. ھەموو خویندکاریك بە ھەمان شیواز فیرناییت. تەنھا باش روونکردنەوہی وانە بۆ فیرکردن بەس نییە.
۲. پێویستە شیوازەکانی فیربوونی خویندکاران بزانییت و بەو پێیە سیستمی فیرکردن و فیربوونیان بۆ دیاریبکرییت.
۳. منداڵان ھەرۆک چۆن خاوەن بەھرەیی زۆر جیاوازن بەھەمان شیوہش لە فیربووندا خاوەن توانای جیاواز لەیەکترین. گرنگ ئەوہیە بزانیین چۆن و بە چ شیوازیك فیردەبن و بۆ فیربوون ئاراستەیان بکەین.

نواندنی خوښەویستی راستەقینە

لە قەشەییەکیان پرسیوہ: "چ جیاوازییەك ھەییە لە نیوان ئەوانەیی تەنھا باسی خوښەویستی دەکەن و ئەوانی بەراستی خوښەویستی لە دلیاندایە؟" ئەویش وتوویەتی: "بووہستن، با نیشانتانى بدم."



سەرەتا کۆمەلیك خەلکی بانگھێشت کرد کە وشەیی (خوښەویستی) لە زمانیانەوہ دانەبەزیبووہ نیو دلیان. فەرموویان لە میوانەکان کردبوو بۆ سەر خوان، سەرەتا قاپە شۆربایەکی زۆر بۆنخۆشیان بۆ ھێنان. دواتر چەشنە کەوچکیکیان بۆ ھێنان کە پێی دەوترییت (کەوچکی دەرویش) و دەسکەکەیی مەتریك دەبییت.

قەشەکە پرووی کردبووہ میوانەکان و پێی وتبوون: "داوام لە ئێوہ ئەوہیە کە کەوچکەکان لە قەدەکەیانەوہ نەگرن و دەست بە کۆتاییەکیانەوہ بگرن و بەو جوۆرە خواردنەکەتان بخۆن. دەیی نۆشی گیانتان بییت!"

میوانه کان که وچکه کانیاں هه لگرتبوو و بردبوویان بۆ شۆرباکه، به لām نه یانتوانیبوو بی پښتن شۆرباکه بیهن بۆ ده میان. هه موو گیانیان له شۆرباوه وهردابوو، به لām سکیان هیشتا خالی بوو، به برسیتی له سهر سفره که مابوونه وه...

دواتر قه شه که کۆمه لیکي بانگکرد که دلّه کانیاں لیوانلیو له خوشه ویستی بوو. خوان ئاماده کرابوو، شۆربا دانرابوو، بیگومان که وچکی دهرویشیشیان دانابوو، هه مان داواکاریش له وان کرابوو.

میوانه کان که وچکه کانیاں پرده کرد و ده یاندا به و هاوه له یان که له بهرامبهریان دانیشتوو. هه مووان خواردنه که یان ده دا به یه کیکی دیکه... تیر و پریان خواردبوو و سوپاسی خودایان کردبوو و له سهر سفره که هه ستابوون.

قه شه کهش پرووی کردبوو وه نه وانه ی پرسیاره که یان لیکردبوو و پیی وتبوون: "هه ر که سیك بیه ویت له سهر سفره ی دنیا ته نها خوی تیر بیت، برسی ده مینیتته وه. هه ر که سیکیش بیر له خوشک و براکانی بکاته وه و نانیان بداتی نه وانه وانیش نانی پیده ده ن. له بازار ی ژیاندا هه میشه نه وه ی ده به خشیت قازانج ده کات نه ک نه وه ی ده کریت."

بەشى چواردەيەم

“باوەر؛ سنووری سەرکەوتنی مرۆف دیاری دەکات.”
کۆنفۆشیۆس

جۆرهکانی ژیری و شیوازەکانی فیروون

جیاوازی هەیه لە شیوازەکانی تیگەشتن و بیرکردنەوە و فیروونی
مرۆفەکاندا. شیوازی فیروونی هەمووان وەک یەک نییە. هەندیک بە بینین
باشتر فێردەبن، هەندیک زیاتر بە دەنگەکان کاریگەر دەبن، هەندیکیش
بەسۆزن و هەستپێکردن زۆر گەرمتر بۆ ئەوان. هەندیک کەس زیاتر
بەرامبەر بۆنەکان هەستیارن و هەشە بە تامکردن باشتر فێردەبن.

لە گەڵ ئەوەدا کە ئەم شیوازی فیروونانە لە هەموو کەسێکدا هەن، لە
هەندیک کەسدا شیوازی زۆر دەردەکەوێت.

بەو مێشکانەى بە بینین باشتر فێردەبن دەلێن بێنەری، بەوانەى بە دەنگ
باشتر فێردەبن دەلێن بێسەری، بەوانەشى بە دەستلێدان و هەستپێکردن
باشتر فێردەبن دەلێن هەستیارى.

مامۇستا ئەگەر بزانىت مىندالەكان زياتر بە كام شىۋازى فېربوون
كارىگەرن ئەوا ئامادە كىردى شىۋازى وانه وتنەۋەي و گەياندى وانه كەي زۆر
ئاسانتر دەيت.

خويندكارىكىش ئەگەر شىۋازى فېربوونى خۇي بزانىت ئەوا كاتىك
دەخوينىت شىۋاز و تەكنىكى گونجاو بۇ فېربوونى بە كاردەھىتت.
بە ھەمان شىۋە دايك و باوكىش كاتىك شىتەك بۇ مىندالەكەيان باس
دەكەن ئەگەر شىۋازى فېربوونى مىندالەكەيان بزانن ئەوا بەو شىۋەيە
باسەكانيان رېكەدەخەن و دەبنە پەرۋەرشىيارىكى باش.

مىشكە بىنەرييەكان

(۸۳%) ى مروۋقەكان بە بىننن فېردەبن. ئەگەر لەم خالەۋە بىروانىن ئەوا
دەتوانن بلىنن كە فېربوون بە بىننن "كارىگەرتىن شىۋازى فېربوونە".
دەكرىت تايەتمەنىيە سەرەككىيەكانى مىشكە بىنەرييەكان بەم شىۋەيە
پىزىكەين:

۱. گرنگى بە دىمەنى پرووداو و بوونەۋەرەكان دەدات. دەنگ، بۆن، تام و
تايەتمەندىيەكانى دىكەيان كەمتر گرنگە.
۲. ئەو وشانەي بەكارىان دەھىنن زۆرىنەيان پەيۋەستىن بە دىمەن و
شىۋەۋە.

۳. كاتىك باسى پرووداۋەكان دەكەن زۆرتىن گرنگى بە ئامرازە
بىرنراۋەكان و ئەو شتانە دەدەن كە بىنيويانن. بۇ نموونە؛ ئەگەر يەكەك
بناسىنن گرنگى بە تايەتمەندىيە بىنراۋەكانى دەدەن، ۋەك (بالاي
بەرزە، قز و چاو قاۋەيە، قاتىكى نىلى لەبەردايە، پىلاۋەكانى پەشن...)

۴. خیرا قسه ده‌که‌ن، چونکه دیمه‌نگه‌لیک له خه‌یال‌ی‌اندا هه‌یه و باسی
ئه‌وانه ده‌که‌ن.

۵. زۆر سه‌رنجی قسه‌کانیان ناده‌ن، چونکه هه‌ولده‌ده‌ن فریای ده‌رب‌رینی
ئه‌و شتانه بکه‌ون که له بیر‌یاندا‌یه.

۶. گرنگی به‌خویندن له‌سه‌ر وینه و هیلکاری و نه‌خشه و تابلۆ ده‌ده‌ن.

۷. کاتیک کتیب ده‌خویننه‌وه هیل به‌ژێر دێره گرنگه‌کاندا ده‌هینن.

۸. گرنگی به‌وه ده‌ده‌ن که ئه‌و زانیاریانه‌ی ده‌یانخویننه‌وه و ده‌یان‌ب‌یستن
بخه‌نه سه‌ر شیوه‌ی وینه و هیلکاری.

۹. زوو زوو ده‌چنه قولایی خه‌یال‌ه‌وه؛ له‌به‌ر ئه‌مه کهم سه‌رنجی و په‌رش و
بلاویان پێوه دیاره.

۱۰. ئه‌گه‌ر ده‌رباره‌ی کتیبیک که خویندوو‌یانه‌ته‌وه پرس‌یار‌یک‌یان لێ‌ک‌ر‌یت
هه‌ولده‌ده‌ن ئه‌و لاپه‌رانه‌ی کتیبه‌که که په‌یوه‌ندیان به‌وه‌لامی
پرس‌یاره‌که‌وه هه‌یه له‌یاد‌گار‌یاندا به‌رجه‌سته بکه‌ن.

۱۱. به‌کاره‌ینانی پینووسی ره‌نگاو‌ره‌نگ، وه‌رگرتنی تیبینی، کیشانی شیوه و
هیلکاری، به‌کاره‌ینانی ئامرازه‌ بینه‌رییه‌کان فێربوون و بیره‌اته‌وه‌ی
بابه‌ته‌کان بۆ مێشکه‌ بینه‌رییه‌کان ئاسان ده‌که‌ن.

مێشکه‌ بیسه‌رییه‌کان

به‌وه‌که‌سانه‌ی که لایه‌نه په‌یوه‌ندی‌داره‌کان به‌ده‌نگی زانیاری و
رووداو‌ه‌کانیان دێته‌وه‌یاد ده‌لێین: (مێشک بیسه‌ری)، تایبه‌تمه‌ندییه
سه‌ره‌کییه‌کانیشیان ئه‌مانه‌ن:

۱. به‌گوێگرتن باشت‌ر فێرده‌بن، نه‌ک به‌خویندنه‌وه.

۲. كاتىك ناچار دەبن بابەتەكان بخویننەو بە دەنگى بەرز
دەیانخویننەو.

۳. كاتىك شتىكان بۆ باسدەكرىت بە دەربرىنى خویمان دووپاتى
دەكەنەو.

۴. بە دەنگەو بەردەكەنەو و دەیانەوئىت بە دەربرىنى بیرەكانیان گویان
لییىت.

۵. چىژ لە قسەکردن دەبینن و زۆر جوان دەدوین.

۶. حەزناكەن قسەكانیان پى بېردرىت.

۷. كاتىك یەكەن دەناسىنن بە گویرەى دەنگى باسى دەكەن و دەلین:
"دەنگى گرە، باش قسە دەكات؛ دەنگى ناسكە، هیواش قسە
دەكات..."

۸. بە سەرنجەو گوی بۆ گفتوگو دەگرن و پاش چەندین سال بە
ئاسانى قسە و باسیان دیتەو یاد.

۹. خیرا بە دەنگەدەنگ کاریگەر دەبن، ناتوانن لە ژینگە یەكدا بخوینن
كە دەنگەدەنگى لییىت. ھەر دەنگىكى بیر پەرتەوازەكەر سەرنجیان
دەشیوینىت.

۱۰. كاتىك پرسىارىكان لیدەكرىت بە دەنگى بەرزەو بەردەكەنەو،
ھەولەدەن بە قسەکردن بابەتەكانیان بیتەو بیر.

ئەو خویندكارانەى میشكى بیسەریان ھەیە باشتىن شیوازی فیربوونیان
گوینگرتیانە لە مامۆستا.

میشکی ههستیاری

به و که سانهی که به دهستلیدان باشتتر له بوونه وهران تیده گن و به ههسته کانیان باشتتر فیری ده و روبه ریان ده بن ده لئین: (که سه می شک ههستیارییه کان). ئەو پرووداوانه ی پرووده دهن به پژهیه کی گرنگ له دنیای ههسته کانیاندا جیی خویان ده که نه وه. ده توانین بنه ما سه ره کییه کانی می شک ههستیارییه کانیش به م جوړه ریز بکه یین:

۱. کاتیك په یوه ندی له گهل خه لکی ده به ستن، ههستی دهستلیدانیان به کارده هیئن و ئاره زووی قسه کردن ناکهن.

۲. هه ولده دهن به دهستلیدان شته کان بناسن، بهر له وهی دهست له شتیك بدهن نایه نه ویت بریاری له سهر بدهن.

۳. بهر له وهی دهست به خویندنه وه بکه ن سه ره تا دهست له کتیبه که ده دهن و هه ولده دهن بیناسن. له کاتی خویندنه وه شدا به په نجه شوین ئەو دیره ده که ون که ده یخویننه وه.

۴. له کاتی فیربوونیاندا ههستی دهستلیدانیان به شیوه یه کی چالاک به کارده هیئن.

۵. ره قیی ئەو کورسییه ی له سهر داده نیشن، بهرزی میزه که یان و قورسی کتیبه که یان بو ئەوان گرنکه و سه رنجیان راده کی شیت.

۶. له ژینگه یه کی پر دهنگه دهن گ و جووله دا ده خوینن. کاتیك کتیب ده خویننه وه یاری به پینووسه که یان ده که ن، قاجیان راده وه شینن، پینووسه که یان له نیوان په نجه کانیاندا ده خولیننه وه.

۷. به وهرگرتنی تیبینی باشتتر فیرده بن، کاتیك تیبینی ده نووسن ههست به ره قیی پینووسه که و بهرکه وتنی نووکی پینووسه که به کاغه زه که

دهكەن؛ ئەم ھەستىڭىزگە دەپتە ھۆى دروستبۇنى كۆمەلىك
ھەست لاي ئەوان.

۸. ئەو خويندكارانەى مىشكى ھەستياريان ھەيە بە تېپىنى وەرگرتن
باشتر فېردەبن.^(۱)

ئەو كەسانەى ژىرىى جوولەييان بەھىزە

ئەو كەسانەى ژىرىى جوولەييان بەھىزە؛ زياتر بە ئەزمۇونىڭ و
ئەنجامدان فېردەبن. ئەم جوۆرە خويندكارانە جوولەجوول زۆر دەكەن، ناتوان
بۆ ماوھەكى دوورودرېژ لە يەك جىدا بوەستن و دابنىشن. زۆر بە جوولەن و
تامەزروى ئەنجامدانى ئەو شتانەن كە فېريان دەبن، ئەم چەشنە خويندكارانە
چېژ لە تاقىڭىزگە ھەكەن دەبن، وانە كىدارىيەكەن بە كەيفى
ئەمانە، زياتر گىرگى بە لايەنى كىدارىيە دەدەن نەك تىۋرى، ھەزىيان لە
ھەستان بۆ سەر تەختە و جوولەجوولەكردن و چالاكى نواندەن.

لە پال ئەم تايەتمەندىيە گىشتىانەشدا ھەندىك جار دەكرىت
تايەتمەندىيەكەن بىنەرى و بىسەرى و ھەستيارىش پىكەوھە لە مىندالىكدا
ھەبن. بەلام تايەتمەندىيەكەن يەكەن لەمانە زياتر دەردەكەوئىت، پىۋىستە
دايك و باوك و مامۇستا باش ئەم لايەنەى مىندال شىبەكەنەوھە و كاتىك
شىتىكى فېردەكەن ورياي بەكارھىنەنى ئەو شىۋازانە بن كە مىندالەكە لە
پىيانەوھە بەرھەمدارتر فېردەپىت. ئەگەر ئەم تايەتمەندىيەى مىندالان بزانرىت
ئەو دەكرىت بە شىۋازگەلىكى گونجاوتر و باشتر زانىاريان فېربكرىت. بە

پېچەوانە شەوہ رېچکەى ھەلە دە گىردرېتە بەر و بە چە شىنک ناتوانن لە
شکستى مندالە کان تېگەن.

پتويستە باش چاودېرى مندا لان بکريت و بە تاقىکردنەوہ
جۆر بە جۆرە کان ھەل بسنگىنرېن و تايەتمەندىيە زال و ديارەکانيان بزانييت و
رېگا و شىوازگەلېکى گونجاوى فېربوون لە گەل تايەتمەندىيەکانياندا
بدۆزرىنەوہ.

سەرئەنجام: ۲۲

۱. خوێندکاری بىنەرى زياتر بە بينين فيردهييت و بە پلان و کار رېکخراوہ.
۲. خوێندکاری بيسەرى زياتر لە مامۆستا و لە کاتى وانهکاندا فيرى
بابەتەکان دەييت. قسەکردن و گوڤگرتى لە ھاوہلەکانيشى شىوازىکى
فېربوونن بۆ ئەو.
۳. خوێندکاری ھەستيار دەيەوييت دەست لە ھەموو شتیکەوہ بدات و
تاقىکاتەوہ و ھەستىيېکات.
۴. خوێندکاری بەجوولەجوول زۆربەى کات شوين بە خوڤى ناگرېت.
دەيەوييت بگەرېت و گەشت بکات و بجوولېت. زياتر بە گەران و
ئەنجامدان و لېکۆلېنەوہ فيردهييت.

بهشی پانزەيهەم

“فیربوونی فیربوون، واتە فیربوونی چۆنیتی کۆشش کردن. به پای من ئەمە جوانترین دیارییه که مرۆف به خۆی بیه خشییت.”

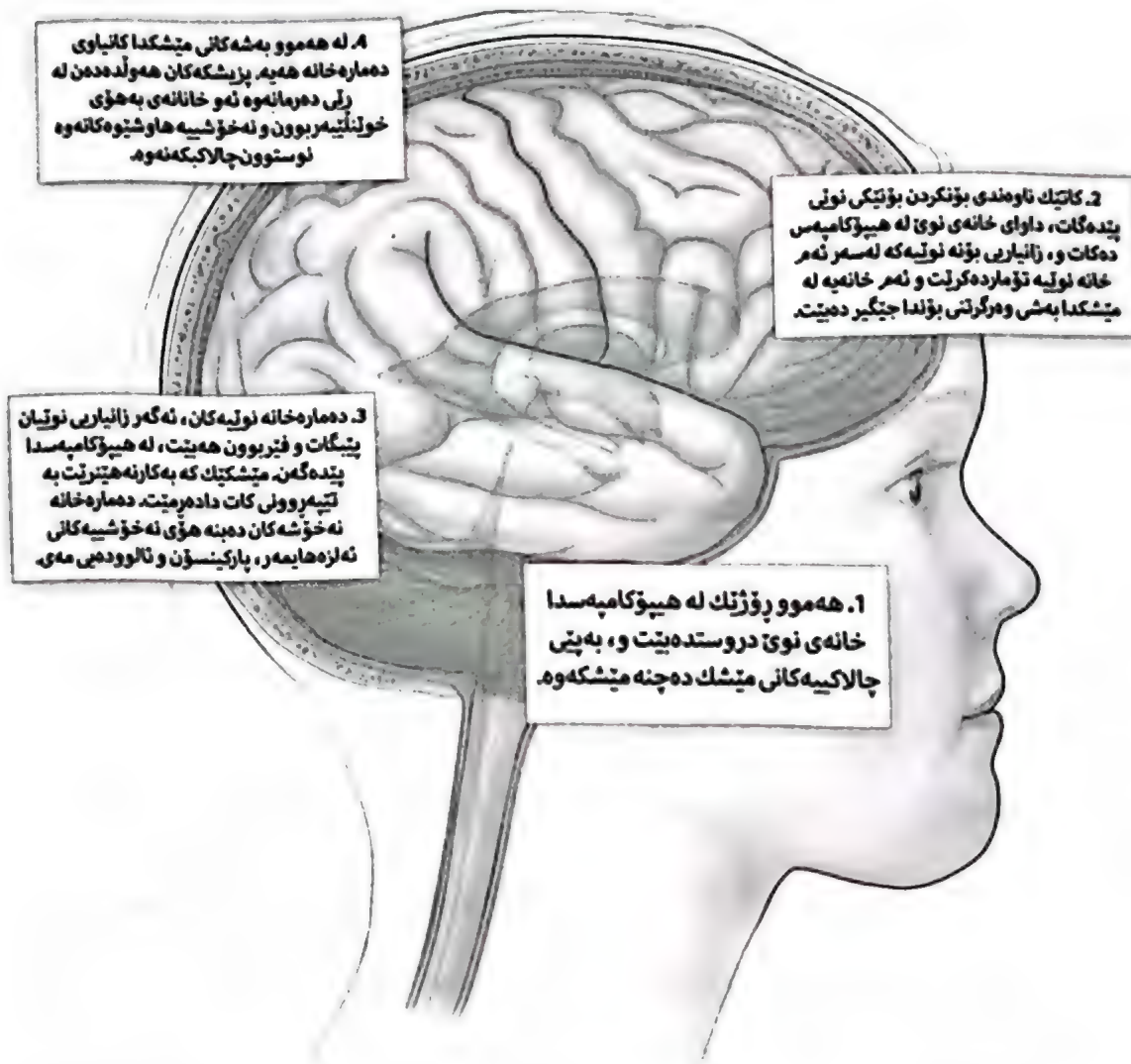
پۆن فرای

ناوەندی بریاری میشتک: هیپۆکامپەس

له بهشی ناوهوهی میشتکدا بهشیك ههیه پێی دهوتریت هیپۆکامپەس. بهشی هیپۆکامپەس، که له پهنجهی ئەسپێکوژە بچووکتەر راستهوخۆ پهیوهندی به فیربوونهوه ههیه. لهم بهشهیدا به بایهخی یان بێبایهخی ئەو زانیاریانهی له پێی تهوژمی کارهبایهوه به میشتک دهگهن ههڵدهسهنگینریت. ئەگەر زانیارییه که بێبایهخ بیت، یاخود بهم جووره لیکدرا بیتهوه، ئەوا له یادگاری کورت مهودادا تۆماردهکریت، ئەم زانیارییه مهحکومی بیرچوونهوهیه. ئەگەر ئەو زانیارییهی دهیخویننهوه شتیکی ئاشنا بیت ئەوا هەر وهك زانیارییه کۆنه که ههڵدهسهنگیندریت و پێویست به ههولدانێ زیاده ناکات. ئەگەر زانیارییه که گرنگ بیت ئەوا له یادگاری دوور مهودادا

تۆماردە كرېت. ئەگەر زانىيارىيەكە نوئ و سەرنجراكىش بېت ئەوا لەلايەن
يادگارەوہ بە (گرنگ) دادەنرېت.

ئەوانەى دەيانەوېت فېرى فېربوون بېن پېويستە شېوازى كاركردى
ھېپۆكامپەس بزائن.



لە پىتى نەشتەرگەرىيەكەوہ بەشى ھېپۆكامپەسى نەخۇشىك كە گەشكەى
ھەبووہ دەرھېنراوہ. لە پاش نەشتەرگەرىيەكە نەخۇشەكە زۆر ئاسايى
دەرکەوتووہ، بەلام تواناى فېربوونى پرووداوەكانى لەدەست داوہ. پزىشك و
دەرروونناسەكان نەخۇشەكە دەكەنە ژىر چاودېرىيەوہ و لېكۆلېنەوہى لەسەر
دەكەن.

نەخۇشەكە ھەموو پۇژىك ھەمان پۇژنامە دەخوئىتتەو، ھەموو
جارىكىش ھەروەك ئەوۋى يەكەم جارى بىت بىخوئىتتەو جۇشوخروش
دايدە گرېت.

نەيدەتوانى بىرى ئەو كەسەي بىتەو كە پۇژانە پشكىنى بۇ دەكرد، بەو
ھۆيەو پزىشكەكان ناچار دەبوون ھەموو جارېك خۇيان بناسىنن.
جارېك مالا كەيان دەگوازنەو بۇ شوئىنكى دىكە، ئىدى نەخۇشەكە
نەيتوانىو مالا نوئىيەكەيان بدۆزىتتەو.

بە گوئىرەي نووسراوېك كە لە گۇقارى "Science" دا بلاوكرائەتەو، ئەو
مندالانەي ھەر لە مندالىيەو بەشى ھىپۆكامپەسيان نييە وەك مندالانى
ئاسايى دەچنە خوئىندىگە و فېردەبن. لە گەل ئەمەدا ھەندى جار كاتېك لە
خوئىندىگەو دەگەپىنەو بۇ مال پىيان لىتېكەچىت... ئەم مندالانە دەتوانن
فېرى سىستىمى پەيوەندى و زمان ببن. ھەروەك زانراو ناوەندى زمان لە
بەشى دەرەوۋى مېشكدايە.

لە لەندەن دەرکەوتوۋە ئەو شوڧىرانەي تەكسىيان پىيە، بەشى
ھىپۆكامپەسيان گەرەترە. لىرەدا دوو ئەگەر دىت بە بىردا:

۱. بەشى ھىپۆكامپەس لە ھەندىك كەسدا گەرەتر دەبىت. وەك چۇن
بالا و قولى ھەندىك كەس لە ھى ھەندىك كەس درىژتر دەبىت، ھەروەك
چۇن بالا بەرزەكان لە يارى تۆپى سەبەتەدا سەرکەوتووتر دەبن، ئەوانەشى
بەشى ھىپۆكامپەسيان گەرەترە باشتىر فېرى ناوى شوئەكان دەبن.

۲. ھەروەك گەرەبوونى ھەندى ماسوولكە بە ھۆى وەرزشەو، بە
ھەمان شىوەش بەشى ھىپۆكامپەسى ئەو مېشكانەي بەردەوام فېردەبن گەرە
دەبىت.

ئەو لىكۆلىنەوانەى لەسەر ھىپۆكامپەس ئەنجامدراون

كۆمەلىك لىكۆلىنەوانەى كە لە سالى ۱۹۹۷دا لەسەر مشك ئەنجامدراون دەريان خست كە دەمارەخانەى نوئى لەسەر ھىپۆكامپەس دروست دەيىت. ئەگەر مېشك پروبەرووى زانىارىيەك ياخود ژىنگەيەكى نوئى سەرنجراكىش بېيتەوانەى ئەو خانەى نوئى دروست دەبن.

لە سالى ۱۹۹۸دا ئاشكرا بوو كە لە (بەشى ھىپۆكامپەسى) مېشكى كەسكى پىنگەيشتووشدا دەمارەخانەى دروستدەيىت.

لە سالى ۱۹۹۹دا سەلمىندرا كە ئەم دەمارەخانەى نوئىانەى كاريگەرييان لەسەر فېربوون ھەيە.

لە سالى ۲۰۰۰دا لىكۆلىنەوانەى لەسەر بالندەيەكى دەنگخوش كرا، بەشى خويندن (چريكاندن)ى مېشكى ئەم بالندەيە تىكچووبوو. بە تىپەربوونى كات دەمارەخانەى كەنى بەشى خويندىنى سەرلەنوئى دروستبوونەوانەى و سەرلەنوئى رېكخراوانەى.

لە سالى ۲۰۰۱دا لە چەند لىكۆلىنەوانەى كە لەسەر مشك ئەنجامدراون دەرکەوت تا ئەو ساتەى لە بەشى ھىپۆكامپەسدا دەمارەخانەى نوئى دروستبېت دەرکەوت قوناغى فېربوون ھەروەك پېشووتر بەردەوام بېت. ھەر لە سالى ۲۰۰۱دا سەلمىندرا كە لە بەشى تويكلى مېشكدا دەمارەخانەى نوئى دروست نابېت.^(۱)

ئەم لىكۆلىنەوانەى دەريانخست كە ھىپۆكامپەس بە شىوہيەكى پەيوەندار بە ئەزمونەكانەوانەى گەشەدەكات و فېربوونىكى باشتەر دەستەبەر دەكات. ئەگەر

(۱) فېربوون، توئىنەوانەى مېشك و خويندىنگەى ژيان، پ. مانفريد سپىتزر (lernen)

ههيه شوڤيريك كه له لهندهن يان تهسته نېول تهكسى بگيريت بهشى
هيپوكامپهسى به شيويهكى په يوه نديدار به پيشه كه يوه گه شه بسه نيت و
گه وره ببيت.

سهرته نجام فيربوونى زانيارى نوى تهركيكى گرنگى بهشى هيپوكامپهسه
له ميشكدا. كاتيك فيرى زانيارى نوى دهبن دهتوانين بينين كه
دهماره خانه كانى بهشى هيپوكامپهس چالاك بوونه تهوه.

ئو ليكولينه وانهى له سهر ئاژه لان ته نجام دراون، دهريانخستوه كه
دهماره خانه كان تهنها كاتيك فيرى شوييتكى دياريكراو دهبن، چالاك دهبن.
به دهماره خانه كانى هم به شه دهوتريت (دهماره خانه كانى شوين).

هيپوكامپهس به خيراى فيرى زانيارى نوى و گرنگ دهبيت. ئه گهر
زانياربه كه كه موكورپه كى ههبيت تواناي تهوهى ههيه خوى بيرى ليكاته وه
و زانياربه كه تهواوبكات.^(۱)

ئو كه سهى دهيه ويت ميشكى په ره پيدات پويسته گرنگى به فيربوون
بدات. ميشك دهتوانيت بيكوتا فيرى زانيارى ببيت. فيربوونى زانيارى نوى
گه شه به ميشك ده دات. دهتوانريت ههر ئو سيستمى فيربوونهى كه هه تانه
باشتر و به ره مدارتر به كار بهينن. نه خویندنه وه و فيرنه بوون به ره مدارى
يادگار و ميشك كه مده كاته وه، دهيانكاته بارىكى سربوو و بيسووده وه.
گرنگرين نه دامي مروڤ ميشكبه تى. پويسته به رده وام بگه ريت و
ليكولينه وه بكات تا بتوانيت ميشكى باشتر به كار بهينيت.

به كار هينانى ميشك به شيويهكى به ره مدار، ئاستى سهركه وتنى مروڤ
به رزده كاته وه؛ سهركه وتنش مروڤه كان به رهو دلخوشى ده بات...

كەمى ژمارەى داهيئاننامەكانمان لە چاۋ و لاتە پيشكە وتوووەكاندا
دەرخەرى ئەوێن كە ميشكمان زۆر بەرھەمدرانە بەكارناھيئەن. ئەگەر
ھەزدەكەن با چاويك بە وردەكاريەكان بابەتى داهيئان نامەدا، كە
ئامارەيەكى باشى بەكارھيئەننى ميشكە، بخشيئەن:

ژمارەى داهيئان نامە خوئمالیەكان لە توركيا ٤٤ دانەيە، لە ئەمريكا ١٢٢
ھەزارە.

لە نيوان سالانى (١٩٩٣-٢٠٠٣) دا توركيا دا ١٢٠٢٥ داهيئان نامەى
وەرگرتوووە.

لەم ژمارەيە ١١٥٤٥ يان ھى بيانیەكان بوون.

تەنھا ٤٨٠ دانەيان ھى توركەكان خوئيان بوون.

ئەگەر بەسەر سالەكاندا دابەشيان بکەن ھەر سالیک ٤٤ داهيئان نامەى
بەردەكەويئ. واتە تەنھا ٤% ى خوئمالى بوون.

ھەمان ژمارەى ئەو داهيئان نامانەى لە ١١ سالدا لە توركيا ئامادەكراون،
لە ژاپۆن لە ماوەى ١٥ رۆژ و لە ئەمريكاش لە ماوەى ٢٠ رۆژدا ئامادە
دەكرين.

لە پرووى داهيئان نامەوێ و لاتى توركيا لە پاش ھەريەك لە و لاتەكانى
كازاخستان، رۆمانيا، ئيران، ئۆزباكستان، ئيرلەندا، ھەنگاريا، بولگاريا و
مەقدونیاو ديت.^(١)

نەبوونى كاريگەرى مليار و نيويك موسولمان بەسەر ئاستى
بەرھەمهيئەننى دنياوێ ھيئەدى ئەلمانيايەكى ٨٠ مليون كەسى بەتەواوى
پەيوەندى بە بەكارنەهيئەننى ميشكەوێ.

ئەو كەسەي دەيەوئىت ژيانئىكى پىر خەم و پەژارەي نەبىت و بىر و
بۆچۈنەكانى گەشەپپىدات و بلىند بىت ئەوا ناچارە باشتىر مېشكى بخاتە
گەر و بەتەواوى تواناكانىەو بەكارىبەئىت. بە پىچەوانەو سكاللا و گازەندە
دەرپرېن و بە نەفرىنكردنى دوژمن ھەر وەك خۆي بەردەوام دەبىت...

ئەمەش لە كاتىكدا كە قورئان بە فەرمودەي: "ئىوھن كە لە خەلكى تر
بەرزترن ئەگەر ئىمانتان بە خوداو بە پىغەمبەر بىي و دلىيا بن كەوا سەرکەوتن
لە خوداويە." (ال عمران: ۱۳۹)، موسولمانان بانگەيشت دەكات بۆ ئەو
بىنە (كەسانى بلىند).

رېي بلىند بوونىش، بەكارهئىنانى مېشكە بە باشتىرېن و بەرھەمدارترېن
شېوہ.

گەرەبوونى ھىپۆكامپەس لە بالئەدەكاندا و قۇناغى ھەستىارى

چەشنىك لەو بالئەدانەي لە زەلكاو و قامىشەلانەكاندا دەژىن
خواردەمەنىيەكانى وەك گويز، كە لە زستانىشدا بخورىت، لە ۱۰ ھەزار
جىگەي جياوازدا دەشارنەوہ. ئىدى زستان ئەو خواردنەي شاردوو يانەتەوہ
دەدۆزنەوہ و دەريانەھىنن و دەيانخۆن. بەشى ھىپۆكامپەسى مېشكى ئەم
بالئەدانە لە چاو بالئەدەكانى دىكەدا زۆر گەرەترە. لەبەر ئەوہى ئەم بالئەدانە
پىويستىيان بە يادگارئىكى گەرەترە بۆ ئەوہى شوئىنى خواردنەكانيان بىتەوہ
ياد. ئەوہى جىي سەرسورمانە ئەوہى كە لە سەرەتادا بەشى ھىپۆكامپەسى
مېشكى ئەم بالئەدانەش وەك ھى بالئەدەكانى دىكە بچووكة. لەكاتى
گەشەکردنىاندا كاتىك خواردنەكان دەشارنەوہ و شوئىنى خواردنەكان لە
يادگارىاندا تۆماردەكەن ئەم بەشە بە شېوہىيەكى خىرا گەرەدەبىت.

لیکۆلینه وه کان پیشانی دهدهن که له نیتوان سییه م بۆ په نجا یه م رۆژی ته مه نیاندا، کاتیک که بالنده کان خه ریکی خۆراک شاردنه وه یانن، میشکیان به رێژه یه ک گه و ره ده بیته وه ک بلیته ده ته قیته وه.

دووباره لیکۆلینه وه کان ده ریده خه ن که په یوه ندییه ک هه یه له نیتوان شاردنه وه ی خۆراکه کان و له بهر کردنی شوینه کانیا ن له گه ل گه و ره بوونی به شی هیپۆکامپه س. ته گه ر له دوا ی سییه م رۆژه وه کاکله ی گو یز و فسق بدریته به م بالنده نه چه ندی ده توانن ده یانخۆن. به لام ناتوانن ته مانه بنیژن و بیانشارنه وه. به م هۆیه وه یه وه به شی هیپۆکامپه سی میشکی بالنده کان گه و ره نابیت. شاردنه وه ی خۆراکه کان و له بهر کردنی شوینه کانیا ن سه ر بۆ گه و ره بوونی هیپۆکامپه س ده کیشیت. ته گه ر له دوا ی په نجا رۆژیشه وه دووباره به تو یکه له وه گو یز و خۆراک بدریته به بالنده کان هیپۆکامپه سیان هه ر گه و ره نابیت. میشک قوناغیکی دیاریکراوی گه شه سه ندنی هه یه. ته و په ره سه ندنا نه ی له قوناغی گه شه سه ندنی میشکدا له هیپۆکامپه سدا رووده ات، کاتیک ته م قوناغه تیده په ریت پروونا دات. به زمانی گه شه سه ندنی زینده وه رزانیش به م ماوه یه ده وتریته: (قوناغی هه ستیار). هه موو شتی که له کات و ساتی خۆیدا گه شه ده کات.^(۱)

قوناغی هه ستیار له مندالدا

قوناغی هه ستیار له مندالیشدا هه یه، به ستنی په یوه ندی ده ماریی له نیتوان چاوه کان و به شی بینین له میشکدا له پینج سالی سه ره تادا دیته دی. ته و مندالانه ی هه ر له له دایکبوونه وه باش نابینن، په یوه ندی نیتوان چاو و به شی

(۱) فیربون، توژی نه وه ی میشک و خویندنگه ی ژیا ن، پ. مانفرید سپیتزه ر (lernen)

(gehirnforschung und die schule des lebens

په یوه نډیداری میټشکیان باش نییه. منډاله که هه لی ته وهی هه یه که له پینج سالی سهره تادا ته م ناته و او ییه چاکبکاته وه. چاوه ته ندر وسته که پڼگر ده بیت له وهی چاوه که ی دیکه په یوه نډیه کانی له گه ل میټشکدا پته و بکات. ته گهر چاو ټک توانای بینینی ۸۰% بیت فهرامو شبریت ته و توانای تا ئاستی نه بینین داده به زیت.

مندال ههر له ساواییه وه دهنگی دایکی ده ناسیته وه، منډال له نیوان چوار بو شه ش مانگیدا دهنگی دایکی له دهنگی که سانی دیکه جیاده کاته وه، به تیپه ربوونی کاتیش منډاله که خیرتر له زمانی دایکی تیډه گات، له دوا ی ده بو دوانزه مانگیه وه منډال ده توانیت زمانی دایکی له زمانه کانی دیکه دا جیا بکاته وه.

به شی راستی میټشک له ناسینی ده موچاوه کاند ا شاره زا ده بیت. وینه ی ده موچاو ده گریټ و دیارترین تایه تمه نډیه کانی تو مارده کات. ههر له مانگه کانی سهره تاوه درک به جیا وازییه کانی نیوان ده موچاوه کان ده کات و به تیپه ربوونی کاتیش له م بابه ته دا ده بیته پسپور. ههر له یه که م سالی ته مه نییه وه هه ست به تایه تمه نډیه دیاره کانی مرو فقه کان ده کات. په نجه ره ی ناسینی ده موچاوه کان له گه ل چوونه ته مه نه وه بچووک ده بیته وه.

ههر له منډالییه وه په نجه ره ی زمان له میټشکدا ده کریته وه. له پاش چوار سالییه وه منډال ده توانیت فیری زمانیکی دیکه بیت. زمانه کان وهر نا گپریته سهر یه کتری به لکو و فیریان ده بیت. چه نډیک زووتر ده ستبکریټ به فیربوونی زمان هینده با شتر فیرده بین. فیربوونی زمانیکی بیانی هاوکاری فیربوونی زمانی دایک ده بیت، چونکه میټشک به به راورد کردنیان له گه ل یه کتری فیری زمانه کان ده بیت. به راورد کردن فیربوون ئاسان ده کات.

زمانىڭ كە بە مندالى فىرى دەبىن ئەگەر دواتر بەكارىنەھىنن لەبىرمان دەچىتەو، مىشك تەواوى ئەم زانىارىيە ناسرپتەو و فرپيان نادات. ئەگەر كەسىڭ دواى ئەوۋى گەورەبوو بچىتە شوپنىڭ بەو زمانە قسە بكن كە بە مندالى فىرىبوو و گوۋى لەو زمانە يىت، ئەو بەشەى مىشكى كە پەيوەندىدارە بەو زمانە لەبىرچوۋە بەشپوۋەكى خپرا چالاكەدەيىتەو. بە شپوۋەكى خپرا دووبارە فىرى زمانە لەبىرچوۋە كە دەيىتەو بەئەوۋى ھەلەى دەبرىنى بۆ يىتە پىش.

بابەتى فىرىبوۋنى زمان لە بەشى ھەقدەيەمدا بە فراۋانى باسى لىۋەكراۋە، لەو بەشە پروان.

سەرئەنجام: ۴۴

۱. ھىپۆكامپەس (دەفتەرى تېپىنى) مىشكە. زانىارىيەكان بەشپوۋەكى كاتى لىرەدا تۆمەردەكرىن، ئىتر دواى ماۋەيەكى كەم يان دەئىردىن بۆ توۋىكىلى مىشك ياخود دەسرپىنەو.
۲. زانىارىيە گىرنگەكان دەئىردىن بۆ توۋىكىلى مىشك. لەبەر ئەمە پىۋىستە كاتىك شتىك باس دەكەن ھىل بەژىر زانىارىيە گىرنگەكاندا بەئىنن و بۆ ئەوۋى لە يادگارىشدا بىئىتەو دووبارەيان بكنەو.
۳. پىۋىستە زانىارىيە بىرەتپىەكان و بەھا بىچىنەيەكان لە قۇئاغە ھەستيارەكاندا ۋەربگىردىن. پىۋىستە لەم قۇئاغەدا فىرى زمانى دايك و زمانى بىانىش بىن. زۆر گىرنگە مندال بچىتە قوتابخانە و لەو قۇئاغەشدا زانىارى و بەھا پەشتىيە بىچىنەيەكان ۋەربگىرت. ئەگەر بە پىچەوانەو بوو لە قۇئاغەكانى دواتردا ئەم كەلپنە پىنايىتەو.

میشک له پرته قال دهچیت

"نه گهر بمانه ویت میښک به شتیک بچوینین و له گهل میوه یه کدا به راوردی بکه یین، نه و ده توانین به پرته قالی بچوینین نه ک سیو. پرته قال پارچه پارچه یه، به لام نه م پارچانه پیکه وه لکاون. به لام پارچه کانی میښک پیکه وه نه لکاون، له نیوانیاندا پرته وی ئاوی هه یه. میښک خوی له خویدا وه ک چه شتیک ژیرده ریا گهره. نه و ده مارانه شی ده چنه ناوی ماسییه کانه... به مه ده لپن چه شتیک (ئاوی). پیکه اته ی نه م ده مارانه له ده ماره کانی دیکه ناچیت، کاره کانیشیان هر له وانی دیکه جیاوازه؛ نه ندامتکی ته و او جیاوازه. بو نمونه؛ پیکه اته ی دل و گورچيله و جگهر سهرتاپایان چونه که. به لام له میښکدا لانی که م ۲۰۰ شوینی جیاوازه هه یه. له نیوانیاندا چهن دین په یوه ندی ده به ستریت. ته نانه ت نه گهر بلپن ترلیونیش هر هه له یه. نه ندامتکی زور ناوازه یه... هه م فره شیوه یه، هه م جیاوازه، هه م فره چالاکیه...

با نمونه یه که به ینمه وه: با بیر له چوونی خوین بو دل بکه ینه وه. کاتیک ده په شوکین دلان خیراتر لیده دات. له م کاته دا خوینی زیاتر بو دلان ده چیت، به لام نه م خوینه به یه کسانی به ته و او ی دلدا بلاوده بیته وه. نه م باره له میښکدا به و جوړه نیه. بو نمونه؛ عاشق ده بن... دلان خیرا لیده دات، ئیدی له کاتیکدا که خوین به یه کسانی به دلاندا بلاوده بیته وه له میښکدا خوینی زیاتر بو به شیکي ده چیت. دواتر له ناکاو خوینه که پرووده کاته به شیکي دیکه ی. پیکه اته یه کی ئالوز و ناوذه یه هه روه که به یه کدا چوون و جوودا بوونه وه ی هه وره کان.^(۱)

(۱) کتبی (میشک و روح) ی نه شته رگه ری به ناوبانگی جیهانی میښک، پروفیسور گازی

بهشی شانزه‌یه‌م

“پۆیسته سهره‌تا زانیاری پاست فیری مندال بکه‌ن،
مندالیک فیری زانیاری هه‌له‌ بوویت به زه‌حمه‌ت ئه‌م
هه‌له‌یه‌ راسته‌کاته‌وه‌.”

علی ئه‌رکان که‌فاکلی

می‌شک سهره‌تا فیری یاساکان ده‌بی‌ت

مرو‌ف ده‌توانی‌ت زور شت بکات، به‌لام شتی که‌م ده‌کات. می‌شکمان به
ته‌واوی توانایه‌وه‌ به‌کارناهی‌نین.

پیکه‌ندی نی‌وان ده‌ماره‌خانه‌کان که‌ ئه‌رکی فیربوون ده‌به‌ن به‌پۆه‌ به
هی‌واشی فیرده‌بن، سهره‌تا فیری یاساکان ده‌بن، زور به‌ گران ئه‌و زانیاریانه‌ی
فیریان ده‌بن ده‌گوردرین.

بو‌نموونه‌؛ زانیاریه‌کی گشتی ده‌باره‌ی سی‌و له‌ می‌شکماندا هه‌یه‌. چه‌ند
سی‌ومان بینوه‌ و له‌ کوی پروبه‌پرووی چه‌ند جو‌ر سی‌و بو‌وینه‌ته‌وه‌ له‌ یادگارماندا
تۆمار ناکریت. ئه‌مه‌ به‌ پۆیست نازانی‌ت... به‌گشتی سی‌و می‌وه‌یه‌کی جوانه‌،
چه‌ند جو‌ریکی هه‌یه‌، به‌ تازیه‌ی ده‌خوری‌ت، زستانانی‌ش له‌ عه‌مباردا

هه لده گيريت و به دريژايي زستان ليده خوريت و ناوي ميوه شي
ليدروسته كريت.

كام جوړه ي سيو له كوي پيده گات؟ له كوي چ چه شنيكي سيومان
بينوه و له كوي چ جوړيكي سيومان خواردووه؟ ... يادگار تومار كړني هم
زانباريانه به پيوست نازانيت. ته نها تومار كړني زانباريه گشتيه كان به به س
ده بينيت.

له فيربووندا له پاش ياساكانه وه فيربووني نمونه كان گرنگه، به تايه تي
له فيركړني زماندا شيكړدنه وه چو نيتي به كارهي ناني نه و وشانه ي
فيريانده بين به نمونه زور گرنگه. نمونه ي راست و جوان فيربوون ناسان
ده كات، له بهر كړني پرسته ي جوان و واتادار سوودي زوره.

نه گهر مندا ل فيري نمونگه ليكي زور بيت نه وكات بوخوي ده توانيت
ياساكانيان ليوه ده ربه نيت ...

ميشك به راهينان پته و ده بيت.

بو نمونه؛ هم راهينانه بكن:

قه لاهم و كاغه زيك بين و ده ستبكن به نووسيني هم ژمارانه به ريز:

... ۱۱۲۳۳۴۵۵۴۳۲ - ۱۱۲۳۳۴۵۵۴۳۲ - ۱۱۲۳۳۴۵۵۴۳۲

سهره تا دوو جار ده نووسن ۱، دواتر يه كجار ۲، ئينجا دوو جار ۳،
يه كجار ۴، دوو جار ۵، دواتر ۴، ۳، پاشان ۲. بهرده وام بن له دوو باره
نووسينه وه ي هه مان نه و ژمارانه به هه مان سيستم. سهره تا هم ريز به ندييه
نالوزه تان به لاهه نامويه. به لام نه گهر پينج بو ده جار به هه مان سيستم
بنووسن له گه ل سيستمه مه كه دا را دين و فيري ده بن. ميشك درك به و سيستمه

په یوه نندیداره به ژماره ی نووسینی ژماره کانه وه ده کات و به ئاسانی به رده وام
ده بیت له نووسین.

ئه گهر شیوازی نووسینی ژماره کان بگورن ئه وکات له فیروونی سیسته مه
نوییه که دا که میک بارگرانیتان بو دیته پیش.

ده توانین ئه م یاسایه له م تاقیکردنه وه یه وه به ده سته یینین: "پتویسته سهره تا
زانباریی راست فیرو منداڵ بکریت، منداڵیک که فیرو زانباریی هه له
بووبیت دواتر به زهحمهت ئه وه هه له یه راسته کاته وه."

پیدانی ئه رک و راهینان بهر له وه ی بابه ته کان شیکرینه وه کاریکی هه له یه.
ئه گهر منداڵه که خو ی له ماله وه بابه ته که ی خوینده وه و به هه له لی
تیگه یشت دواتر راستکردنه وه ی سهخت ده بیت. له بهر ئه مه پتویسته له پاش
شیکردنه وه ی بابه ته کان راهینانی په یوه ست به بابه ته که یان پیده ن.

پتویسته ئه وه ئه رکانه ی بهر له پروونکردنه وه ی وانه که به خویندکار ده درین
له شیوه ی لیکو لینه وه دا بن و منداڵه که به ره و سه رچاوه یه ک ئاراسته بکریت.
ده بیت ئه رکیکیان پیدریت که ته نها بو ئاماده کاری وانه که بیت. بو نمونه؛
ده کریت له وانه ی زمان و ئه ده بیاتدا منداڵه که له فره هه نگدا به دوا ی واتای
وشه و ده سته واژه کاندای بگه ری، به لام نابیت ئه و پرسیارانه یان بدریت
به سه ردا که ده بیت له دوا ی خویندنی باسه کان وه لام بدرینه وه.

ده کریت پیمان پاسپرن تا ده رباره ی نووسه ره کان زانباری کو بکه نه وه، به م
جوړه منداڵه که فیره بیت سوود له زانبارنامه وه ربگریت.

له دوا ی شیکردنه وه ی بابه ته کان ده توانن چه ند ئه رکیکیان پیده ن تا باسه
گرنگه کان دووباره بکه نه وه. به تایبه تی پتویسته ئه و راهینانه یان پیدریت که
یاساکان له یادگاردا ده چه سپینن.

راھىنان مړوډ شارهزا دهکات، بوټه وهى له شتيکدا شارهزا بين
پيوسته ټه زانياريانې فتريان ده بين دووباره يان بکينه وه.
بوټه وهى فترى ژندنى نهى بيت پيوسته به لاني که موه ۱۰ هزار
کاترمير نهى بژه نيت.

دهرکه وتووه که شيوازي کارکردنى کو مه ل له پيشه سازيدا له گهل
تپه ربوونى کاتدا بهرهمدارى زياتر دهکات. زانياريه که ميشک فترى
دهبيت، دهسته کان به تپه ربوونى کات له گهل ټه نجامدانيدا رادين و له
کردنيدا شارهزا ده بن. ټه گهر يه که دوو مليون جار هه مان جووله دووباره
بکريته وه ټه وا بهرهمدارى بوټه رزترين ئاست هه لده کشيت.

به هه مان شيوه ش خویندکارى که کاتىک يه که دوو نمونه شىکار دهکات
و وا هه ست دهکات فترى بابته که بووه و ئيدى پيوستى به هه ولى زياتر
نيه به هه لده چووه. ټه خویندکاره لاهو زياتر نمونه شىکار دهکات،
له بهر ټه وهى له گهل شىکارى نمونه کاندا راديت لاهو خيراتر وه لامى
پرسياړه کان ده داته وه. له بهر ټه وهى تاقىکردنه وه نيشتيمانيه کان پيشبرکين
له گهل کاتدا، ټه خویندکارانهى نمونهى زياتريان شىکردووه ته وه له وانهى
نمونهى که مريان شىکردووه ته وه باشت ده بن.

راھىنان مړوډ شارهزا دهکات و زانياريه کانيش له يادگاردا ده چه سپينيت.

تۆمارکردنى زانيارى له ميشکدا و خانه پسرپوره کان

دهزانين که خانه کان له بواړىکى ديارىکراودا پسرپورى ده گرن. بوټه نمونه؛
خرپکه سپيه کانى خوینمان ټه و ميکروبانې ده چنه له شه وه ده يانسانه وه و
له گهلاندا شه رده که ن. خرپکه سووره کانيش خوراک ده گوازنه وه بوټه خانه کان
و پاشه پړوى خانه کانيش ده بن بوټه ريخوله کان.

بەھەمان شىۋە دەمارەخانەكان بەشىۋەيەك دروستكراون كە پىسپۇرن لە
تۆماركردنى زانىارى و پاراستنى لە مېشكدا. پەرۋەردگار پەرۋەردەيەكى
تايىبەتى دەمارەخانەكانى كىردۈۋە، فېرى تۆماركردن و پاراستنى زانىارى
كىردۈۋەن. تۆماركردنى زانىارى و پاراستنى و بەكارهېتەنەۋەي لە ھەركاتىكدا
كە وىسترا و بنىاتنانى بىرۆكە لەسەر ئەو شتەنەي فېرىيان دەبىت و
خەيالىكردنەۋە لەو شتەنەي فېرىيان دەبىت و تەنەت خەۋن پىۋە بىنىنىشان
لەلايەن دەمارەخانەيەكەۋە كە لە ماددە خاۋەكانى كاربۇھىدرات و ئاۋ و
پىرۇتىن پىكىدېت ۋوداۋگەلىكى دەرتاسا و موعجىزەن. مېشك بەرھەمىكى
ناۋازەي ھونەرى پەرۋەردگارە.

لە مېشكدا تايىبەتمەندىيەكانى پەيۋەست بە شتەكان و جىھانى دەرەۋە لە
شىۋەي "چالاكى دەمارى" دا تۆماردەكرېن. تۆماركردنى زانىارى لە مېشكدا
يەك پەرھەندى نىيە. بە پىچەۋانەۋە زانىارى لەسەر تۆرە چىن چىنەكان
تۆماردەكرېت. باۋاى دابىن زانىارىيەك لە دەمارەخانەيەكدا تۆماركرا...
مردنى ئەو دەمارەخانەيە نابىتە ھۆي لەدەستدانى زانىارىيەكە.
دەمارەخانەكانى دىكە بە باشتىن شىۋە ئەركەكانى ئەۋىش جىيەجىدەكەن.

زانىارى لە شىۋەي ۋىياكەرەۋەدا بە مېشك دەگات. دەمارەخانەكان
ۋىياكەرەۋەكان پۆلىندەكەن و ۋىياكەرەۋە گىرنگەكان لە بىيايەخەكان
جىادەكەنەۋە. زانىارىيە بە پىنى ئاستى گىرنگى نىشانەدەكرېت. ئىدى
لىكدانەۋە و شىكارىيەكانى دەستىشانكردنى بايەخدار و بىيايەخ
بەپىۋەدەچىن. لىرەدا بەبايەخى يان بىيايەخى زانىارىيەك پەيۋەستە بە
تىگەشتىنى خاۋەنى مېشكەكەۋە، خاۋەن مېشكەكە چۆن لىكىداتەۋە و پىنى
قايل بىت بەو جۆرە تۆماردەكرېت.

لەبەر ئەمە مامۇستا و پەرورەرشیارەکان کاتیک زانیاریەك فیری
خویندکاران دەکەن پێویستە پێیان بڵین کە زانیاریەكە گرنگە و ناستی
گرنگی زانیاریەكەیان بۆ باس بکەن. ئەگەر منداڵەكە بە "بێایەخ" لە
زانیاریەكی گرنگ تیگات ئەوا دەمارەخانەکان وەك "بێایەخ" تۆماری
دەکەن. ئەم زانیارییانەش بە شیوەیەکی کاتی لە یادگارداتۆماردەکرین پاش
ماوەیەکی کەم دەسڕێنەو.

ئەو زانیارییانە بە "بایەخدار" هەژماردەکرین، لە ناوچەوانەپلدا
تۆماردەکرین و لە توێکلی میشکدا هەڵدەگیرین. میشک نیشانە و
تایبەتمەندییە گرنگەکان دەستنیشان دەکات؛ تەنها یەك تایبەتمەندی شتە
ناسراوەکە تۆمارناکات، بەلکوو تایبەتمەندییە گشتییەکانی کە لە پێی
وریاکەرەووەکانەو پێی دەگات بە شیوەیەکی پروون و ئاشکرا تۆماردەکات.

میشکی مروف زانیاری پۆلێندەکات و پێکێدەخات و بەو جوۆرە فیری
دەبێت، هەروا بە هەرەمەکی شت تۆمارناکات.

تاقیکردنەووەیەك کە لەسەر مەیموونەکان ئەنجامدراوە دەریخستوو کە
ناوچەوانەپلی مەیموون فیری یاسا دەرەستی و واتایەکان دەبێت. ئەم
بەشە یاساکان تۆمار دەکات، نەك وریاکەرەووەیەك کە تایبەتمەندییەکی
دیاریکراو دەستنیشان بکات.

تۆمارکردنی زانیاری لە میشکدا پەیوەستە بە چەند یاسایەکی زۆر
دیاریکراوەو. لە ناوچەوانەپل و پلەکانی لا تەنیشتەکاندا هاوپۆلەکان و
یاساکانی دنیای دەرەو بە شیوە راستەقینەکیان بەرجەستە دەکرین.

بەکارهێنان و کارەکانی میشک زۆر ورد و زۆر چالاکن. میشک وەك
ئامێریکی سەرسووپهێنەر دروستکراوە، لەلایەن پەرورەردگارمانەو بە
شیوەیەکی ناوازه خراوەتە کار...

فېربوون؛ به هېزبوونی پېکبهندی نیوان دهمارهخانه گانه که په یوهندی
نیوان دهمارهخانه کان پېکدههینیت. ئەو پېکبهندانە ی له نیوان
دهمارهخانه کاندای دروسته بن فېربوون دههیننه دی.

تایبه تمهندی و ده رکه و ته و چوئیتییه کان له شیوه ی (چالاکی دهماری) دا
له میښکدا به رجه سته ده کرین. دهمارهخانه کان جیهانی دهره وه له سهر
شیوه ی وشه و ده سته واژه پوئین ناکات و به و جوړه توهماری ناکات. له
میښکدا به شیکی وه هابوونی نییه. ناوچه وانه پل شاره زایی له و
تایبه تمه ندییانه دا به ده سته یناوه که رېکخراو نین. میښک به شیوه ی (توړی
چین چینی دهماری) کارده کات. ئەو دهماره خانانە ی له بابەتیکي
دیاریکراودا شاره زاییان به ده سته یناوه له چالاکیه کی زور ئاسایدان.

هۆکاره کاریگه رکه کان له فېربووندا

میښک له توړی چین چینی دهماری پېکها تووه، فېربوون له رپی
سیستمی دهماری چین چینه وه ده بیت نه ک سیستمیکی دهماری تاک
ره ههندی.

به شه کانی پلی لاجانگی میښک له بابته کانی لیکدانه وه ی جیهانی
دهره وه دا شاره زاییان وهرگرتووه.

ناوچه وانه پلش له هه لسو که و ته کاندای شاره زایه، له ناوچه وانه پلدا
رېکخراوی زور گرنگه. له پال ئەزموونه که سییه کاندای هه ندی پېکها تانی
دیاریکراو و هه ندی ئەنجامی په یوه ست به پرنسیپی چالاکیه کانی توپکلی
میښکیشه وه له ئه رکه کانی ناوچه وانه پلن.

میښک کاتیک زانیاریه ک توهمارده کات رپړه ویکی له م جوړه ده گرته بهر:

۱. زانیارییه گرنه‌کان له یادگاری دوور مه‌ودادا تۆمار ده‌کات و کاریان له‌سه‌ر ده‌کات، بۆ ماوه‌یه‌کی دوور و درێژ ئهم جووره زانیارییه‌انه ده‌پارێزیت.

۲. ئاسانتر فێری یاساکان ده‌بیت، ناوچه‌وانه‌پل یاسا ده‌ره‌هه‌ستیه‌کان تۆمار ده‌کات.

۳. ئهو پرووداو و زانیارییه‌انه‌ی به‌ جووله‌وه‌ پێشکەشی ده‌کریت باشت‌ر فێریان ده‌بیت.

۴. تایبه‌تمه‌ندی و ده‌رکه‌وته و چۆنیتیه‌کان له‌ شیوه‌ی (چالاکی ده‌ماری) دا له‌ می‌شکدا به‌رجه‌سته ده‌کرین. باش ده‌رکه‌وتنی تایبه‌تمه‌ندییه‌کان فێربوون ئاسانتر ده‌کات.

ئهو زانیارییه‌انه‌ی ده‌گه‌ن به‌ می‌شک له‌سه‌ر شیوازی وشه‌ و ده‌سته‌واژه‌ تۆمارناکرین. زانیارییه‌کان له‌ شیوه‌ی (وریاکه‌ره‌وه‌ی کاره‌بایی) دا ده‌چنه‌ می‌شکه‌وه‌ و له‌ نێوان ده‌ماره‌خانه‌کاندا پێکبه‌ندی ده‌ماری دروسته‌بیت و له‌ سایه‌ی ئهم پێکبه‌ندانه‌وه‌ زانیارییه‌کان ده‌پارێزرین. دووباره‌ گۆڕینه‌وه‌ی ئهم پێکبه‌ندانه‌ بۆ وشه‌ و ده‌سته‌واژه‌ له‌هه‌ر کاتێکدا خوازا دیارده‌یه‌کی یه‌کجار سه‌رسوڕه‌ینه‌ره‌. بارکردنی ئهو واتایانه‌ی ئاوێته‌ی وشه‌ و ده‌سته‌واژه‌کانن بۆ سه‌ر تۆره‌ ده‌مارییه‌کانیش موعجیزه‌یه‌که‌ بۆخۆی... له‌ راستیدا می‌شک به‌ته‌واوی ئه‌ندامێکی ده‌رئاسایه‌. گۆڕینه‌وه‌ی ئهو زانیارییه‌انه‌ی له‌ تۆره‌ ده‌مارییه‌کاندا تۆمارکراون بۆ وشه‌ و ده‌سته‌واژه‌، گۆڕینی پێکبه‌نده‌ ده‌مارییه‌کان بۆ گفتوگۆیه‌کی پروون، بیرکردنه‌وه‌ی خۆراکه‌کانی وه‌ک کاربۆهیدرات و شه‌کر و پرۆتین له‌ می‌شکدا، قسه‌کردنیان و گۆڕینیان بۆ میکانیزمی پێکبه‌نانه‌ی زانیاری به‌ته‌واوی جی ده‌ست و ه‌ونه‌ری په‌روه‌ردگاری زانا و به‌ده‌سه‌لاتن.

كۆمپيوتەر كە ھاۋشيۋەي مېشك دروستكراۋە، ئەگەر يەككە نەيىت كارى پېنكات ئىش ناكات، ھەر نەيىت ۱۵ سال دەيىت كۆمپيوتەر بەكار دەھيىنم، بەلام ھيشتا ئەم ئامپىرەي بەردەستم بەتەۋاۋى ناناسم و لانى كەم مانگى جاريك دەيىم بۇ لاي ۋەستا...

ئەمەش لەكاتىكدا كە تەنانت مندالىكى يەك دوو سالان بى ئەۋەي ھىچ زانيارىيەكى لەسەر كارپىكردى مېشكى ۋەرگرتيىت دەتوانيىت بە باشى مېشكى بەكاربەيىتىت. ئەمە پرووداۋىكى زۆر ناۋازەيە... مېشك گەۋەرتىن نىعمەتلىكە خودا بە مرقۇقەكانى بەخشيىتىت. ھاۋشيۋەي نىيە ۋەستەمە بەدلىلىكى بۇ دروستبكرىت.

كۆمپيوتەر دۋاي چەند سالىك كۆن دەيىت. پارچەكانى توانايان كەم دەيىتەۋە، پرۆگرامى نوي دروستدەكرىت، بەشى تۆماركردن و رامى كورت دەھيىن... ئىدى يان پارچەي نويى بۇ دەكرىن يان دەچىن كۆمپيوتەرىكى نوي دەكرىن. ۋا وردە وردە سىيەمىن كۆمپيوتەرىشم خەرىكە تواناي نامىتىت و زۆر بەكار نەماۋە؛ پىۋىستە بچم دانەيەكى تازە بكرم...

ئەمەش لەكاتىكدا بە درىژايى تەمەنمان مېشكمان بەكار دەھيىن. نە (پام)ەكەمان كورت دەھيىت نە توۋشى كىشەي يادگار و تۆماركردنىش دەيىنەۋە. تواناي ۋەرگرتنى زانيارىي پىسنوۋرە. بەگوپىرەي پىشېنىيەكان ئەگەر ئەۋ زانيارىيەلە (DNA) ى خانەكانماندا تۆماركراۋە بكەيىنە سەر كاغەز ئەۋا زانيارىيەنامەيەكى ۹۰۰ كىتېبى ۵۰۰ لاپەرەيى دەردەچىت.

(Britannica) كە گەۋرەتلىن زانيارىيەنامەيە دنيايە لە ۲۳ كىتېب پىك دىت. ئەۋ زانيارىيەلە (DNA) دا ھەن نزيكەي ۴۰ ھىندەي ئەۋن. جگە لەۋەش ئەم زانيارىيەلە (DNA) ى ھەر خانەيەكاندا ھەن...

مرؤف له سایه‌ی می‌شکیه‌وه، که له هه‌موو پرویه‌که‌وه ئامی‌ریکی ده‌رئاسایه، فیر ده‌بی‌ت، زانیاری تۆمار ده‌کات، زانیاری و بیروکه داده‌هینیت، خه‌یال ده‌کاته‌وه و دۆزینه‌وه و داهینانی ده‌بی‌ت. لی‌کۆلینه‌وه نوێه‌کان له می‌شکدا ده‌ریان‌خستوه که ده‌توانین به‌ره‌مه‌دارتر می‌شکمان به‌کاربه‌نین.

ئهو زانیاری‌یه‌ی له کۆمپیوتەر‌دا تۆماریان ده‌که‌ین هه‌ر وه‌ک خۆیان ده‌میننه‌وه، نه‌یه‌ک پرسته نه‌یه‌ک وشه زیاد ناکه‌ن...

می‌شکی مرؤف له سایه‌ی ئهو زانیاری‌یه‌ی فیریان ده‌بی‌ت زانیاری نوێ دروست‌ده‌کات، خه‌یال ده‌کاته‌وه و بیروکه بنیات‌ده‌نیت...

واپیشینی ده‌کریت که ته‌نانه‌ت که‌سه بلیمه‌ته‌کانیش ته‌نها (۱۰- ۱۵%) ی می‌شکیان به‌کارده‌هین. ئه‌گه‌ر می‌شکی مرؤف به‌ته‌واوی توانا‌کانه‌وه به‌کاربه‌ینریت دۆزینه‌وه و داهینانی یه‌کجار زۆر ده‌بی‌ت. بی‌گومان بۆ ئه‌مه‌ش پێویسته ئامانجی راست هه‌ل‌بژێردریت و پرۆژه‌ی باش به‌ره‌پێدریت...

لێره‌دا چیرۆکی‌ک سه‌باره‌ت به‌ (بینینی ئامانج) باس ده‌که‌م.

ئهو که‌سه‌ی ئامانجی روون نه‌بی‌ت، سه‌رکه‌وتوو نابیت

فلۆرینسا چادویک، یه‌که‌م مه‌له‌وانی ئافره‌ت بوو که له ئینگلته‌راوه بۆ فه‌ره‌نسا و له فه‌ره‌نساوه بۆ ئینگلته‌را دووجار ده‌ربه‌ندی ئینگلیزی به‌مه‌له بری. ئامانج‌پێکی گه‌وره‌ی دیکه‌ی هه‌بوو.

ده‌یویست بێ‌ته‌یه‌که‌م مه‌له‌وانی ئافره‌ت که‌ماوه‌ی ۲۱ میلی نیوان دوورگه‌ی که‌ته‌لینا و که‌ناراوه‌کانی کالی‌فۆرنیا بپریت.



ئامانجه نوڤه كەي تا بليت گه وره و يه كجارش سهخت بوو.

له پوژي ٤ي ته مووزدا كەش و ههوا زور گهرم بوو، به لام ئاوي دهريكان هينده ساردبوون كه جهستهي مروفان ده ته زانده. كه شه كەش زور ته موژاوي بوو به جوريك كه مهله وانه كه به زهحمەت دهيتواني به له ميک ههلبژيرت تا ياوهري بكات. سه ره پاي ته وهش له و به شهي دهرياكه شدا سه گه ماسي تيدا ده بينرا...

فلورينسا سه ره پاي ساردي ئاوه كه و بووني سه گه ماسي به لام له ئامانجه كەي پاشگه زنه بووه وه و خوي هه لدايه ناو ئاوه كه وه. ١٥ ميلي ته واو مهلهي كرد. داكي و راهينه ره كەي كه له سه ره به له مه كه بوون هانيان ده دا: "دهي ورهت به رزيت! سه رده كه ويت. هيندهت نه ماوه..."، ته وانهي له شاشهي ته له فزيونه كانه وه ته ماشايان ده كرد نزايان بو ده كرد.

فلورينسا وري هاته وه بهر و ٥ ميلي ديكه شي بري. به رده وام بوو له مهله كردن تا نيو ميلي مابوو بگاته كه ناره كه. به لام له ناكاو داواي كرد له ئاوه كه بيهينه ده ره وه. ئيدي هانداني هاوه له كاني هيچ سوودي نه بوو. هه مووان تووشي بيهيوايي بوون. مهله وانه سه ركه و تووه كه سه ره پاي ته وهي ماوه يه كي زور كه ميسي مابوو كه چي پاشه كشه ي كرد.

كاتيك فلورينسا چووه سه ره به له مه كه و زاني ته نها كه ميكي مابوو زور دلته نگ بوو.

نهيتواني نه ليت: "هيچم له به رده ممه وه نه ده بيني، ته گهر وشكانييه كه م لي دياربووايه سه رده كه وتم!"

ته و هوكاره ي پيشي به فلورينسا گرت نه سه رما و نه ١٦ كاترمير مهله كردني به رده وام و نه ته م و نه سه گه ماسي بوو. نه بينيني ئامانجه كەي و پروونه بووني؛ ته ويان بو پاشه كشه ئاراسته كرد.

له پاش دوو مانگ فلۆرینسا دووباره ههولیدا به ئامانجه که ی بگاتهوه.
ئه مجارهش ئاوه که ساردبوو، ئه مجارهش سه گه ماسی لیوو و که شه کهش
هه ر ته مومزاوی بوو. به لام ئه مجاره یان مه له وانه به ناوبانگه که بیری له وه
ده کرده وه که له جیه که له پشت ته مه کانه وه وشکانی هه یه. به بیری
وشکانیه وه قۆلی راده وه شاندا. له کو تایشدا سه رکه وت. ئیدی بووه (یه که م
مه له وانی ئافره ت که ده ربه ندی که تالینای برییت)، جگه له وهش به دوو
کاترمیر پیش ژماره ی پیوانه یی پیاوه کانی دایه وه...

خۆت خۆت به و به ره و پرووی ئامانجی لیل پامه که. ئامانجیکی پروون
بو خۆتان ده ستنیشان بکه ن و هه رگیز بیه یوا مه بن. هه رگیزا و هه رگیز
پاشه که شه مه که ن!

بەشى ھەقدەيەم

“يېھوایی زۆنگاویکی وەھایە، مەکەوہ ناوی گەرنا
 خنکاویت؛ ئامیز بۆ هیوا بکەوہ، تەماشابکە بزانه
 چۆن دەبیت!”

محمد عاکیف ئیرسۆی

پۆیستە فیربوونی زمانی بیانی لە پۆلی یەکەمی قۆناغی
 سەرەتاییەو دەستپێبکات

لە ھەر جێیەک باسی ئەوہم کردبیت کە پۆیستە ھاوشانی گەشەسەندنی
 مێشک فیربوونی زمانی بیانی لە قۆناغەکانی سەرەتای پەرورەوہ
 دەستپێبکات ئەم پرسیارەم ئاراستە کراوہ: "فیڕکردنی زمانی بیانی نابیتە
 بەربەست لەبەرەدەم فیربوونی زمانی دایکدا؟ پۆیست ناکات سەرەتا منداڵ
 بە باشی فیڕی زمانی دایکی بیت؟..."

پۆیستە سەرەتا ئەوہ بلێم کە بۆچوونە کۆنەکان سەبارەت بە فیربوونی
 زمانی بیانی و توانای فیربوونی مێشک ھەلەن. لێکۆلینەوہ نۆیەکان لە
 مێشکدا زۆر بۆچوونیان لێکھەلۆھاندووە کە تا ئاستی پیروزی براون.

تۆنى بوزان، لىكۆلەرى ئىنگلىز لە بواری مېشكدا دەلىت: "توانای
فېربوونى مېشك بېسنوورە". كەوابو فېربوونى زمانى بيانى نابېتە پېگرى
فېربوونى زمانى دايك. جگە لەوەش فېربوونى زمانىك ھاوکار دەبېت بۆ
فېربوونى زمانىكى دىكە. ئەو كەسەى فېرى فېربوون بېت، ئاسانتر
دەتوانىت فېرى زمانىكى دىكە بېت.

لەراستىدا مېشك، بە بەراوردکردنیاں لە گەل زانىارىيە كۆنەكاندا فېرى
زانارىى نوئ دەبېت. فېربوون بە بەراوردکردن يەكېكە لە كاردانەو
بنچىنەيەكانى مېشك. ئەگەر مېشك زمانىك بزائىت كاتىك فېرى زمانىكى
نوئ دەبېت لە گەل زمانە كۆنەكەدا بەراوردى دەكات و بەو شىوہە فېربوونى
زمانەكە ئاسانتر دەبېت.

پېويستە بە شىوہەكى پەيوەست بە ژيانى پۆژانەو فېرى زمان بېن.
ئەگەر بە شىوہەكى دوور لە ژيانى پۆژانەو فېرى زمان بېن ئەوا زۆر لە
مېشكاندا نامېنېتەو. مندالىك كاتىك فېرى وشە و دەستەواژەكانى
بوارەكانى ژيانى پۆژانە؛ پەيوەندىيە كۆمەلايەتيەكان، ھونەر، موزىك و
زمان دەبېت، لە گەل فېربوونياندا پەرە بە خۆى دەدات. بەتايەتى پېدانى
پەرورەدى پەوشتى و كەسايەتى ھەر لە تەمەنىكى مندالىدا زۆر گرنگە.
پروڤيسۆر مانڤرىد سپىتزر دەلىت: "پېويستە مندال لە تەمەنىكى زووەو
بېتە خاوەن كەسايەتى و بەھا پەوشتيەكان دەستبخت." (۱)

ئانىتى شافان وەزىرى كلتورى ھەرىمى بادىن-ڤىرتەمبېرگ دەلىت: "لە
كۆندا وا زانرابو كە فېربوونى زمانى بيانى لە تەمەنىكى زوودا دەبېتە ئەرك

له سەر بیری منداڵ. به لām له راستیدا چهندیك زووتر تواناكاني فيربوونی
منداڵان گه شه پيڤدرين ده بينين هينده زياتر بهرپرسيار ده بن.

له ههريمي بادين- فيرتهمبيرگ هه ر له پولي يه كه مه وه ده سته گريت به
خويندني وانهي ئينگليزي، له ههريمه كاني ديكه له پولي سييه مه وه... له
ولاتي ئەلمانيا له شەش سالييه وه منداڵ ده چيته خویندنگه. هه ولده دريت
ئەم تەمەنە دابەزيتريت بو پينج سالي... هه ر له تەمەني سي ساليشه وه
منداڵان ده چنه دايهنگا.

پهروه ده چهنديك زووتر ده ستپيكات ميشك هينده خيرتر گه شه
دهكات. ئەو منداڵانهي چوونه ته باخچهي ساوايان له قوناغي سهرهتايدا
سهركهوتووتر ده بن.

له كاتيكا له ئەلمانيا هه ر منداڵيك تەمەني گه يشته سي سالان ده توانيت
بچيته باخچهي ساوايان، له ولاتي توركي ريزهي چوونه باخچهي ساوايان
تهنها (۱۵%) يه.

پروفيسوري زمانهوان ئيريك فيرلين، له پولي يه كه مي قوناغي
سهرهتاييه وه زماني بياني به منداڵان ده ليت وه. فيديو له منداڵه كان
هه لده گريت و تواناي فيربووني زمانيان هه لده سهنگييت. پروفيسور فيرلين
ده ليت: "بو فيربووني زماني بياني تەمەني شەش سالي تەمەنيكي باشه."

له پولي يه كه مي قوناغي سهرهتايدا منداڵان وشه له بهر ناكه ن، به لكوو
رستهي كورت كورت له بهرده كه ن. منداڵه كان بي ئەوهي رسته كان
وه ربگيرن، فيري واتاي رسته كان ده بن. ئەو منداڵانهي به (شيوازي
فيربووني بهرده وام) فيري زمان ده بن، زور له چاوهروانييه كاني زمانه وانه كان
به هره مه ندرن. ته نانه ت ده توانن به ئاساني له رسته گرانه كان بگه ن.

پروفیسور فیئرلین دەلیت: "خیرا فیربوونی مندا لان و پەرەدانیان بە
گریمانە و بنەماگەلیک، بۆ خویمان سەبارەت بە پیکهاتەیی زمان ئیمەیی
سەرسامکرد."

تا ئیستا زمانەوانەکان گەشتوونەتە ئەو پرایەیی کە مندا لان لە نوو سالییەو
دەتوانن فیری زمان ببن. جگە لەوەش مندا پیکهاتەییەکی ژیرییی زمان
بوخوی دروستدەکات، دواتر هیواش هیواش ئەم پیکهاتەییە پەرەپێدەدات.
پەرورەرشیارەکان دەلین: "ئامانجمان ئەوێە تا بتوانریت زووتر
دەستپیکریت." پێویستە لە پۆلی یەکەمی قوناغی سەرەتاییەو هەفتانە دوو
کاتژمێر زمانی بیانی بوتریتەو.

پروفیسور فیئرلین دەلیت: "پێویستە کاتیک مندا قوناغی سەرەتایی تەواو
دەکات زمانیکی باش بزانی و هەلگری پیکهاتەییەکی ژیری ئەرینی
فیربوونی زمانیش بێت. مندا لێکی شەش سالان زیاتر لە گەنجیکی
هەرزەکار سەرنجی بەلای خویندن و فیربووندا دەروات. گەنجەکان
دەترسن پرستەییەکی هەلە دەربەرن و شەرمەزار ببن."

هۆی باشتەر فیربوونی زمانی مندا لان لە تەمەنیکی زوودا تەنها
بێزارنەبوونیان نییە. بە پای زاناکانی بواری میشک و دەمار ئەگەر بەشی
پەیوەندیدار بە زمانەو تەنها بە زمانی دایک دانەپۆشریت و زمانیکی دیکەش
فیربکرت ئەوا مندا لان زۆر ئاسانتر فیری زمانی بیانی دەبن.^(۱)

میشک تا تەمەنی دوو سالیی زۆر خیرا گەشە دەکات. ئەم خیرا
گەشەکردنە، تا تەمەنی حەوت سالی بەردەوام دەبێت. لە قوناغی
هەرزەکاریدا گەشەیی میشک تەواودەکرت. پێویستە بەر لەوێ گەشەیی

میشک ته و او بیت ده سبکریټ به فیربوونی زمانیکی بیانی بۆ ئه وهی به شی
په یوه نندیدار به زمانه وه ته نها به زمانی دایک دانه پوشریت... نه گهر پاش
ته و او بوونی گه شهی میشک ده سبکریټ به فیربوونی زمانی بیانیی ته و له
پیکهینانی رسته دا تووشی هه له ده بیت و هه له کانی ده برپینیش تا کوتایی
ته مه ن به رده و ام ده بن.

کورسه کانی زمان له زانکوکانیش به ته و او ی پیچه وانه ی گه شهی میشکه.
به و پییه ی له قوناغی هه رزه کاریدا گه شهی میشک ته و او بووه په روه رده یه کی
زمان که له پاش ته م قوناغه وه ده سبکریټ له پروی په روه رشیاری و
گه شهی میشکه وه بی به ره هم ده بیت. په روه رده ی زمان پتویسته له قوناغی
سه ره تای و ناوه ندی وهر بگریټ و له دواناوه نیش به رده و ام بیت.

له (٤-٥) سالیډا یه که م زمانی بیانی، له ٩ سالیډا دووهم زمانی بیانی

کورددولا نیتسچ، پسپوری میشک و ده مار له زانکوی بازل، لیکولینه وه
ده کات تا بزانیټ که ی په نجه ره ی زمانیکی نوی له میشکی مروڤدا
ده کریته وه. له هه ندی مندا لدا توانای فیربوونی زمانی دووهم له چوار
سالییه وه دیارده که ویت. ته مه به تاییه تی له و مندا لانه دا دیاره که دایک و
باوکیان به دوو زمانی جیاواز قسه ده که ن.

زمانی سییه میش ده کریټ له نو سالییه وه ده سستی پیکریټ.

به پی لیکولینه وه کانی (کورددولا نیتسچ) ته و مندا لانه ی له خیزانیټکدا
گه وره ده بن که به دوو زمان قسه ده که ن، مندا لکه له به شی (ناوه ندی
بروکا) میشکیدا فیری هه ردوو زمانه که ده بیت. کاتیټک فیری هه ردوو
زمانه که ده بیت هه مان به شی میشکی کارا ده بیت. ته وانه شی دواتر فیری

زمانی دووهم و سیتیهم دهبن چهند به شیکى جیاوازی ناوهندی برۆکایان کارا ده بیت. ههر چهنده له ههمان ناوهندا توپه کانی زمانیکى نوئ دروستده کریئن، به لام دروستکردنى توپریكى سهربه خوى نوئ له جییه کی دیکه ی ههمان به شدا یه کجار سهخت ده بیت بۆ میشک. له بهر نه مه یه فیربوونی زمانه کانی فهره نسی، ئینگلیزی، عهره بى، پرووسى، ئیسپانى و... هتد، له قوناغه کانی دواتردا ماندووبوونی زیاترى ده ویت.

کۆردولا نیتسچ توپژینه وه کانی له سه ر مندا لانی (۳-۵) سالان نه نجامدا. زمانى دووهميش له سه ر ههمان توپه ده ماریی وهرده گیریت. به لام تاقیکردنه وه کان ده ریانخستوو ته گهر له دایه نگاهه ده ست بکریت به وهرگرتنى زمانى بیانى ته وازو ر باشتر ده بیت. ته گهر له ته مه نیکى زوو ده ده ستبکریت به فیربوونی زمان ته و (دۆسیه ی زمان) له میشکدا ده کریته وه و زمانه کان له م دۆسیه یه دا تو مارد ه کریئن.

زمانه وانى ته لمانى ژورگین میزل ده لیت: "ده کریت له ته مه نى پینج سالییه وه قوناغى فیربوونی زمانى دووهم له مندا لدا ده سته پیکات. له دواى ده سالیشه وه ئیدى فریای شه مه نده فهره که ناکه ون. چهن دیک زووتر ده سته پیکه ن هینده باشتره و هینده باشتر توانای زمانتان گه شه ده کات."^(۱)

ته گهر خویندکار له گهل دیالیکتى ناوچه یه کدا په روه رده بیت، ته واز کاتیک فیری زمانه فهرمییه که ده بیت ههمان توپرى ده ماری به کارده هیئیت، وهک ته وه ی فیری زمانى دووهم بووبیت وایه. پینگه نه گرتن له قسه کردنى مندا لان به دیالیکتى ناوچه یی و ته نانه ت گه شه پیدایشی له پرووی فیربوونی زمانه وه زو ر سوود به خشه.

فیڤربوونی زمان له به ته مه نه کاند

مندالان زور خیراتر و باشتیر فیڤری زمان ده بن، یاسایه ک نییه بلیت:
"به ته مه نه کان فیڤرنا بن"، تا کوتایی ته مه ن ده رگای فیڤربوون کراوه یه...

له سالی ۱۹۸۸ له تاقیکردنه وه کانی وه زارته پیروهرده دا به شداریم کرد
و توانیم بچم بو ئه لمانیا. ته مه نم سی و شهش سال بوو و کاتیک هه نگاوم
نایه ئه لمانیا وه ته نها ده متوانی یه ک پرسته به ئه لمانی بدویم، ئه ویش:
"Ich kann nitch Deutcsch sprechen." واته ناتوانم به ئه لمانی قسه
بکه م.

کاتیک چوومه خانه ی ماموستایان له پریکه ییمه ر جیمناسیوم له شاری
تورنبرگ، وولفگانگ مایه ر که وانه ی پرۆتاستیسی پیده وتینه وه به ره و پیرم
هات. دهستی دریز کرد و به دهنگیکی به رز وتی:

- Herzlich willkommen Herr Kavakli!

- به خیریه اتن به ریز که فاکلی!

- Ich kann nitch Deutsch sprechen.

- ناتوانم به ئه لمانی قسه بکه م.

پیکه نی و دووباره به دهنگیکی به زه وه وتی:

- Ich kann nitch Turkisch sprechen.

- منیش ناتوانم به تورکی قسه بکه م.

پشتی تیکردم و پرۆیشت...

ئه م پرووداوه له میشکمد هه لکولرا. که وا بوو ئه گه ر به زوویی فیڤری
زمانه که نه بم کهس به پیاوم دانانیت...

به دريژايي شەش سال بەشداري خوولەکانم کرد. ميوانداري هاوولانی ئەلمانيم دەکرد، بە هەول و ماندووبوونيکی زۆر فيري ئەلمانی بووم. لە سایەي ئەمەووە زۆر نووسين و کتیبم وەرگيپرا. هیشتا بەشدارم لە گوڤاري هەفتانەي Der Spiegel و دەيخوینمەووە. زمان سەپلەيە، ئەگەر گرنگي پێنەدەيت بێرتدەچیتەووە...

کۆششەکانم بۆ زمان بەرهەمی شياوی خۆی بوو. ئەگەر فيري ئەلمانی نەبوومایە ئەوا نەمدەتوانی ئەم کتیبەي بەر دەستتان و بەرهەمی (هەلەي سەدەي پەروەرشيايي؛ پەروەردەي تیکەلاو) بنووسم.

کاتیک سالی چوارەمم لە ئەلمانيا تەواو کرد و ولفگانگ مایەر خانەنشین بوو. کۆتا پوژ بە خیزانی ئیمەي بانگهێشتی مالی خویان کرد. کەلوپەلەکانی مالهەویان پێچابوووە و بەنیازبوون بۆ جییهکی نزيك میونخ برۆن. پیکهوە باسوخواسی زۆرمان باسکرد. هەرگیز ئەو پیاوێ دلباشەم لەبیر ناچیتەووە... لە کۆتا سالەکاندا منی بانگهێشتی وانەکانی خۆی دەکرد. دەهاتە وانەکانی منەووە و هاوکاری یەکدی بووین. یەك دنیا کتیبی بە دیاری پێدام. هات بۆ مالم و پیکهوە نانمان خوارد، خولی ئەلمانی بۆ پەیدا کردم. مروفیکی زۆر ناوازه و دلپاک بوو، بەناوی مروفایەتییهووە شتی زۆری لیوێ فیربووم، دەیزانی بی بەرامبەر چاکە بکات.

بەتەمەنەکان ناتوانن بی کەموکۆپی و هەلە فيري زمان ببن، بەلام فیردەبن. پتویستە هەولی زیاتر بدەن و پەنجی زیاتری لە پیناودا بدەن، میشکی مروف بەدریژايي تەمەن فیردەپیت.

لەبەر ئەمەيە کە پێخەمبەری نازدارمان ﷺ فەرموویەتی: "لە بێشکەووە تا گۆر فيري زانست ببن."

گەشەى مېشك، چىنىنى رېشالە دەمارىيەكان لە ئىوان دەمارەخانەكاندا و گەرەبوون و بەهێزبوونى ئەو تۆپانەى لە ئىوان دەمارەخانەكاندا دەچىرىن لە سالەكانى سەرەتادا زۆر خىراترە. پىگەيشتنى مېشك و فېربوون ھاوشانى يەك دەچىن بەرپۆ. بەتايىبەتى لە (قۇناغى ھەستىارى)دا پەرورەردەيەكى تايبەت و فېربوونى زمان زۆر گرنگە.

ئەو بەشەى زانست كە گەشەى بايۆلۆجى دەمارەخانەكان شىدەكاتەو زۆر تازەيە. بۆ ماوہيەكى دوور و درىژ ھەلسەنگاندنى ئايدىۆلۆجى و قەبلاندن لەم بوارەدا حاكم بوون. ئەم بىر و بۆچوونە ھەلانە كاريگەرى باشيان لەسەر گەشەى مېشك و پەرورەردەى مندالان نەبوو.

فېربوونى زمانى بيانى رېگر نىيە لە فېربوونى زمانى داىك. بە پىچەوانەو مېشك كاتىك فېرى زانىارىيەك دەبىت لەگەل زانىارىيە كۆنەكاندا بەراوردى دەكات و بەو جۆرە فېرى دەبىت. فېربوون بە بەراوردكردن زۆر پارىژراوتر و بەرھەمدارترە.

كات تەرخان بكە

گۆفارىكى ھىندى دەنوسىت: مروڤەكان بۆ ئەوہى سەرکەوتوو بن و بىنە (بەرپۆبەريكى باش) پۆيستە ئەم ۱۰ ئامۆزگارييەى ئامازەيان پىكراوہ جىيەجى بکەن:



۱. كات بۆ بىرکردنەوہ تەرخان بكە؛ بىرکردنەوہ سەرچاوہى ھىزە.
۲. كات بۆ رابواردن تەرخان بكە؛ رابواردن نەيىنى گەنجىتييە.
۳. كات بۆ خوڤىندنەوہ تەرخان بكە؛ خوڤىندنەوہ كانياوى زانىارىيە.

۴. کات بۆ نزاکردن تەرخان بکە؛ نزا لە کاتە دژوارەکاندا ھیزی لەسەر پێ وەستانە.

۵. کات بۆ خۆشەویستی تەرخانبکە؛ خۆشەویستی چێژی ژیانە.

۶. کات بۆ لیکتیکەشتن تەرخان بکە.

۷. کات بۆ پیکەنین تەرخان بکە؛ پیکەنین موزیکی پۆحە.

۸. کات بۆ بەخشین تەرخان بکە؛ بەخشین پۆشنایی پۆژە.

۹. کات بۆ ئەنجامدانی کارەکەت تەرخان بکە.

۱۰. کات بۆ سوپاس کردن تەرخان بکە؛ سوپاس کریمی کێکی ژیانە.

سێ شت کە کۆنترۆڵ دەکرێن: زمان و خوو و پەوشتمانن.

سێ شت کە خۆشەویستری: بویری و بەپیزی و ھاوکاریین.

سێ شت کە نەفرەتیان لێ دەکرێت: قین و خۆبەزلزانی و سێلەیین.

سێ شت کە داوا دەکرێن: تەندروستی و دوستانەتی و ئاسوودەیین.

سێ شت کە بیریان لێ دەکرێتەو: ژیان و مردن و ھەمیشەیین...

بهشی ههژدهیهه

“چۆن دهتهوئیت فیربکرئیت، بهو جوړه خه لکی فیربکه.”
ویلیام گلاسهر

میښك كاتیک دهشخه وین ههر فیرده بیټ

له تاقیکردنه وه کاندا که له سهر مشك ئه نجامدراون، سه لمیتر او ه کاتیک
مشکه کان دهشخه ون دهماره خانه کانی بهشی هیپوکامپه سی میښکیان
وریاکه ره وه ده نیرن و چالاکن. ئه مهش ده ریده خات که میښك له کاتی
خه وتنیښدا ههر کار ده کات.^(۱)

به پړتوه چوونی (کرداری به هیژ کردن) له سهر ئه و زانیاریانه ی فیریان ده بین
له میښکدا راستیه که نزیکه ی سه د سال ده بیټ زانراوه. بو پاراستنی ئه و
زانیاریانه ی فیریان ده بین له بیرماندا میښك کاتی خه وتنیښ کار ده کات.^(۲)

(۱) فیربوون، توئزینه وه ی میښك و خوئندن گه ی ژیان (lernen) gehirnforschung

(und die schule des lebens

A.g.e (۲)

له نتيوان هيپوكامپهس و بهشي تويكلى ميشكدا پهيوهندي زور نزيك و
فرهروو ههيه. ئەو زانياريانهي فتريان دهبين له هيپوكامپهسدا توماردهكرين و
كاتي خهوتنمان ميشك ههر بهردهوام دهبيت له كارکردن. له هيپوكامپهسهوه
زانياري دهگويزرتهوه بۆ بهشي تويكلى ميشك. بهم شيويه زانياريهكان له
توماري بچووكي هيپوكامپهسهوه دهگوازيتهوه بۆ بهشي تويكلى ميشك كه
ناوهندي گهورهی توماره و زانياريهكان دهپاريزرين.

لايکمان بکهن بۆ فيربوونی زمانی ئینگلیزی هه نیک خزمهت گوزاری تیدایه کتیبی PDF یی تیدایه
Fast Service Group 🍌

ليکدانهوي زاناکان دهربارهي ئەم باسه بهم جۆرهيه:

"ئەو زانياريانهي له دهمارهخانهکاني بهشي هيپوكامپهسدا جيگيربوون و
ئەو يادهوهريانهي له تۆره دهماريهکاندا تومارکراون ليرهدا نامينهوه. له کاتي
خهودا ئەم دهمارهخانه، دهمارهخانهکاني بهشي تويکلى ميشك
وريادهکهنهوه و چالاکیان دهکهن. خانهکاني بهشي تويکلى ميشك
برياردهدهن كه کامه زانياري و پرووداو له يادگاري دوور مهودادا
توماردهکريت و زانياريهكه ههلهبژين. خهوي قوول لهبارترين كشه بۆ
ئەوهي زانياريه گرنگهكان ههلبژيردرين و له يادگاري دوور مهودادا
توماربکرين. له کاتي خهوي قوولدا زانياريهكان سههلهنوئ پيکدهخرينهوه
و پتهو و بههيزدهکرين و له يادگاري دوور مهودادا توماردهکرين.
زانياريهکاني ميشك بهرگيكي واتادارتريان دهکريت به بهردا."^(۱)

بهپي ليکولينهوه نوپهكان، تويکلى ميشك لهچاو هيپوكامپهسدا
هتواشتر فيردهبيت. له کاتي خهودا ئەو زانياريانهي له هيپوكامپهسدا

(۱) ويلسون سياپاس، کارليکي پيکخراوي نتيوان شهپوله بچووكهکاني هيپوكامپهس و
پيشالهکاني تويکل له کاتي خهوي قوولدا (خهوي شهپول هتواش)، ۱۹۹۸

تۆمارکراون ده گوازيڻه وه بۆ تويکلی میښک، ئەم چالاکیانەش کاتیڤک
ئەنجامدەدریڻ که مروڤ بچیتە خەویکی قوولەوه.

تاقیکردنەوه یهک له سەر بالەندەکان ئەنجامدراوه. دەنگی خویندنی
بالەندەکان لیدەدریڻ. زانیاریهکی زۆر کهم ده گویزیتەوه بۆ ناوهندی
فیربوونی میښکی بالەندەکه. له بهرامبەر ئەمەدا له کاتی خەودا زانیاریهکان
ده گوازيڻه وه بۆ به شه کانی دیکه ی میښک.

تویژینه وه کان دەریده خەن که به شیکێ گرنگی کرداری فیربوون له کاتی
خەودا ده گوزەریڻ. گواستنه وه ی زانیاری له هیپۆکامپه سه وه بۆ تويکلی
میښک کاتیڤک دیتە دی که جهسته رۆبچیتە خەویکی قوولەوه.

دووباره تویژینه وه کان ده یسه لمینن که (میښک له کاتی خەودا
گه شه ده کات)، خەو رۆلێکی گرنگ ده بینیت له گه شه ی میښکدا.^(۱)

سەرئەنجام: ۲۲

پێویسته بابەته گرنگ و قورسه کان بهر له خەوتن بخویندريڻ. دواتریش ده ییت
خەویکی باش بخهویت. له کاتی خەوه کهدا زانیاریهکان له یادگاری کورت مهوداوه
ده گویزیتەوه بۆ یادگاری دوور مهودا.

(۱) فیربوون، تویژینه وه ی میښک و خویندنگه ی ژیان (gehirnforschung und lernen)

(die schule des lebens)

هه والیکی رۆژنامه

له پرووی داهینانهوه بهرهمدارترین کات، ئهو کاتهیه که له خه وداين؛

لیکۆلینهوهکان دهریانخستوو لهو کاته نهی که مرۆف له فشارهکانی رۆژگار دوورده کهوێتهوه و ههست به ئاسوودهیی دهکات داهینهری میشکی دهگاته لوتکه. پشپۆرهکان که دهلین: گونجاوترین کهش "ئهو کاتهیه که دهخهویت"، داوا دهکهن بۆ بهرهودان به بیروکهی داهینهرا نهی "جیی خهوتن له شوین کارهکان دابهریت". له لیکۆلینهوهیه کدا له ئینگلتهرا، که له سه رهزار کهس ئه نجامدراوه، زیاتر له ۳۰% ی به شداربووان وتوویانه: "باشترین کهشی بیروکهی نوێ، جیی خهوه"، ئهمهش له کاتی کدا تهنها ۱۰% ی به شداربوونیان پێیان وابوو که دهتوانن له سه ر میزی ئوفیسه کهیان بیروکهی نوێ دابهین. له پاش توێژینهوه که پشپۆرهکان دهلین: "دهکریت به دانانی جیی خهوتن له شوین کارهکان میشک ئاسووده بیهتهوه و کارهکانیش بهرهمدارتر بن."^(۱)

پێویسته خهویکی ریکخراوی سروشتیتان هه بیته و له مه ی و

ماده ی هۆشبه ر دووریکه ونه وه

به و پیه ی له کاتی خهوتندا به دلناییه وه فێرده بین و کاتی که ده چینه خهوی قووله وه زانیاریه کان له هه یۆ کامپه سه وه ده گوازرینه وه بۆ توێکلی میشک؛ ئه و پێویسته بزاین چۆن به خه وین. جهسته ریتمیکی خهوی هه یه. بێگومان بۆ ژیا نیکی ته ندروست و زیاد کردنی بهرهمداریی له فێربووندا پێویستمان به خهوی قوول و خهوتنیکی بێ نا په حهت بوونه.

فیربوونیکى کاریگەر، تهنها له گه‌ل خه‌ودا دیته‌ دى. پئویسته شه‌و و پوژ
پيچه‌وانه نه‌که‌ينه‌وه. کاتى خه‌وزپان‌دن له‌به‌ر فیربوون؛ ئەو سیسته‌مه‌ی
میشک بۆ فیربوون بنیاتی ناوه‌ تیکده‌چیت و ناره‌حه‌ت ده‌بیت، چونکه‌ ئەو
زانبارییانه‌ی به‌ پوژ فیریان ده‌بین به‌ شه‌و دووباره‌ ده‌کرینه‌وه. پئویسته هه‌موو
خویندکاریک ژيانیکى ریکوپیک و شیاو بژی، به‌تایبه‌تیش پئویسته سیستمی
خه‌وتن تیکنه‌دریت.

چه‌ند جیی داخه‌ که‌ ته‌له‌فزیونه‌کان و ژيانى شه‌وان و پوژگرامه‌کانى
خوش رابواردن بۆ تیکدانى سیستمی خه‌ومان به‌رده‌وام کارده‌که‌ن...
به‌کاره‌یتنانى مه‌ی و مادده‌ی هۆشبه‌ر سیستمی خه‌وتنمان تیکده‌ده‌ن،
مه‌ی جگه‌ر شى ده‌کاته‌وه. که‌سیک که‌ شه‌و مه‌ی بخواته‌وه کاتیک به‌يانى
به‌خه‌به‌ر دیته‌وه هه‌ست به‌ کاریگه‌رییه‌کانى مه‌یه‌که‌ ده‌کات. ئیدى بۆ ئەوه‌ی
باش به‌ ئاگا بێته‌وه قاوه‌ ده‌خواته‌وه. مه‌ی و مادده‌ی هۆشبه‌ر کوئه‌ندامى
ده‌مارى تیکده‌ده‌ن و بېگومان ریتى خه‌وتنیش تیکده‌ده‌ن.^(۱) خه‌ویکی
ریکخراو یارمه‌تى فیربوون ده‌دات، خه‌وى قوول و ئاسووده‌یى له‌ کاتى
خه‌وتندا ده‌بنه‌ مایه‌ی گواسته‌نه‌وه‌ی ئەو زانبارییانه‌ی فیریان بووین له‌ ناو
میشکماندا. له‌ کاتى خه‌ودا میشک کار له‌سه‌ر ئەو زانبارییانه‌ ده‌کات که
فیریان بووه.

له‌ کاتى خه‌ودا ئەو زانبارییانه‌ی فیریانبووین:

۱. زۆر ده‌کرین.

۲. چه‌ر ده‌کرینه‌وه.

۳. نیشانه‌ ده‌کرین.

۴. پۆل پۆل و بەش بەش دەکرین.

۵. پیکهوه بهند دهکرین.

۶. چەند هەلسەنگانیکی نوی سۆزدارانه دەر باره ی زانیاریه کان ئەنجام دهدرین.

۷. په یوهندی له نیوانیان و زانیاریه کۆنه کاند ده به ستریت.

۸. به شیوه یه کی باش و پته و جیگیر دهکرین.

لیکۆلینه وه نویه کان دهریانخستوه که له کاتی خهوی قولدا زانیاریه کان دووباره دهکرینه وه (ههروهك گوێگرته وه له کاسیتیک) و له ئەنجامی ئەم دووباره بوونه وه یاندا زانیاریه کان له ناو میشکدا ده گوازیته وه. بهم جوړه زینده وه ره که له لایهك خهوتوه، له لایه کی دیکه شه وه خهون ده بییت و وهك ئەوهی گوێ له کاسیتیک بگریته زانیاریه کان دووباره دهکرینه وه.^(۱)

سەرئەنجام: ۴۴

۱. خهوتن به شیکی گرنگی ماوهی فێربوونه. له کاتی خهوتندا زانیاریه نویه کان دووباره دهکرینه وه و له ههپۆ کامپه سه وه ده گوازیته وه بۆ توێکلی میشک. له بهر ئەم هۆیه پێویسته خهویکی پێکخراوی سروشتیان هه بیته.

۲. پێویسته له مهی و ماددهی هۆش بهر و ئەو شتانهی ریتمی خهو تیکده دهن دوور بکه وینه وه.

۳. خهو زپاندن له بهر فێربوون هه لهیه، پێویسته به پۆژ فێربیین و به شهویش بخهوین...

خەو، ھاوکاریى کردم بۆ ئەوێ بېمە

حافز



لە گەل سولەیمان بچاکچی حافزی ھاوڕێمدا
لەسەر ئەو قسەمان دەکرد: "چۆن ھەموو
قورئانی لەبەرکردبوو". پرسیارم لێکرد کە چ
کاتیکی پۆز کاریکردوو و چۆن ھەموو قورئانی

لەبەر کردوو. ئەویش بەم شیوەیە بۆی باسکردم:

"ئەو لاپەرەییە لە قورئاندا دەمویست لەبەری بکەم شەو بەر لەوێ
بەخەوم چەند جارێک دەمخویندەو و ھەولم دەدا لەبەری بکەم. بەلام چەند
دێرێک دەمانەو کە بەباشی لە مێشکەدا نەدەنەخشان. دەموت بەیانیش
کاتیکی ھەستام کە مێکی دیکە ھەول دەدەم و ئیدی دەخەوتم. کاتیکی بەیانی لە
خەو ھەلدەستام دەمبینی ئەو بەشانەشی کە بۆم سەخت بوون لە بیرمدا
چەسپابوون..."

زۆر کەس کە ھەولێکی بێچانیان بۆ فێربوونی زانیارییەك داو و
فێرنەبوون و تووشی بێھیوايي بوون و دەستیان لێھەلگرتوو، کاتیکی بۆ
پۆزی دوايي لە خەو ھەستاون بێنیوان کە زانیارییەك لە مێشکیاندا
نەخشێنراو. لە سالاھەکانی کاتی خویندکاریمدا شتی لەم شیوەیەم زۆر
بەسەردا ھاتوو...

بەشى نۆزدەيەم

“ قورئان بخويئە لەگەڵ ھيئانی ناوی ئەو خودايەى
خۆتدا كە دروستکردنى ھەر دروستكراویك كاری
ئەوہ.”

العلق: ١

ئەو مندالانەى بەزەحمەت فيردەبن

زاناکان پيشبينى دەكەن كە نزىكەى ١٠٠ ھەزار سالى دەييت زمان ھەيە،
پينج بۆ شەش ھەزار ساليش دەييت پيتەكان بەكار دەھيترين.^(١)
نيوہ گۆي چەپى ميشك ئەو زانياريانەى دەخويندريئەوہ ليكدەداتەوہ.
چاو ئەو زانياريانەى دەخويندريئەوہ دەنيتريت بۆ بەشى بينين لە تويكلى
ميشكد. ورياكەرەوہكان لەويئە دەگويزريئەوہ بۆ پلەكانى لاجانگەكان.
لەويئەوہ دەنيترين بۆ بەشى ھەستياريى زمان (Wernicke). پاشان لە پرى
ريشالە دەماريەكانەوہ دەگەيەنرين بە ناوہندى زمان (Broca). لەويئەوہ

(١) فيربوون، تويژينەوہى ميشك و خويندنگەى ژيان (gehirnforschung und lernen)

(die schule des lebens)

به شیوهی پله‌به‌ندی به ریک‌خستنیکی تاییهت ده‌گه‌یه‌نرین به توئیکلی یه‌که‌م.
له‌ویشه‌وه به‌ره‌و نه‌ندامه‌کانی قسه‌کردن (ناوپه‌نچک، ماسولکه‌کانی قورگ،
زمان، لیوه‌کان) ئاراسته ده‌کریت...

به ریژه‌ی پینج بۆ شه‌ش له‌سه‌دی مندالان تووشی بارگرانی ده‌بنه‌وه له
تیکه‌یشتنی زماندا. له‌قوناغی مندالیدا له‌کاتی گه‌شه‌سه‌ندنیا‌ندا به‌زه‌حمه‌ت
ده‌توانن بخویننه‌وه. بۆ ماوه‌یه‌کی زۆر وا ده‌زانرا که‌ئه‌م مندالانه‌ له
تیکه‌یشتنی ده‌سته‌واژه‌کاندا تووشی بارگرانی ده‌بنه‌وه. به‌لام له‌ئێستادا
ده‌رکه‌وتوو که‌ئه‌م مندالانه‌ وریاکه‌ره‌وه‌کانی بیستن له‌توئیکلی میشکیاندا
هیواش لیک‌ده‌درینه‌وه. زۆرجار، هه‌رچه‌نده‌ هه‌ستیشی پینه‌کریت، ئه‌م
مندالانه‌ له‌په‌یوه‌ندییه‌ ده‌ماریه‌کاندا کیشه‌یان هه‌یه.

له‌و مندالانه‌دا که‌کیشه‌ی خویندنه‌وه‌یان هه‌یه، چالاکی ئه‌و به‌شه‌ی
میشک که‌په‌یوه‌ندی به‌خویندنه‌وه‌وه‌یه‌هه‌یه‌لاوازه. چونکه‌میشک له
دروستکردنی ریشاله‌ده‌ماریه‌کان له‌ناوه‌ندی زمان له‌نیوه‌گۆی چه‌پدا
تووشی ناره‌حه‌تی ده‌بیته.

هیدییوس کلینگبیرگ له‌لیکۆلینه‌وه‌کانیدا که‌به‌ئامیری وینه‌ی
زیرینگانه‌وه‌ی موگناتیس‌ی (MRI) ئه‌نجام‌یدا‌بوون، که‌مبوونه‌وه‌ی
تۆره‌ده‌ماریه‌کان له‌و به‌شانه‌ی میشکدا که‌به‌پرسی هه‌لسه‌نگاندن سهرنجی
پراکیشابوو، به‌تاییه‌تی لاوازی نیوه‌گۆی چه‌پ به‌پروونی دیاربوو.^(۱) ئه‌م
تیکه‌چوونه‌وردیله‌یه‌ی له‌چینی ریشاله‌ده‌ماریه‌کانی نیوان ده‌ماره‌خانه‌کاندا
پرووده‌دات ده‌بیته‌هۆی سه‌ره‌ه‌لدانی کیشه‌ی خویندنه‌وه.

matter Microstructure of temporo-parietal white, Hedehus Kleinberg (۱)
as a basis for reading ability: Evidence from diffusion tensor magnetic

پئویسته چی بکریټ له گهل نهو مندالانهی کیشهی خویندنه وهیان ههیه؟

دهشیت ههندی جار کیشهی نهو مندالانهی له خویندنه وهدا دوو چاری سهختی دهبنه وه، پروون نه بیټ. سه ره نه نجام منداله که نابیست نییه، به مه بهستی خراپیش وانه کانی فه راموش نه گردووه... به لام کاتیك میشك کار له سه ره نهو وریا که ره وانه ده کات که په یوهستن به زمانه وه چه ند که موکورپیه ک دینه ئاراوه. ئه م که موکورپیا نه به ره همداری میشك که مناکه نه وه، ته نها نه وه نه دهیه نهو زانیاریانهی به میشك ده گهن هیواش لیکده درینه وه. مندال نه گهر به ته واوی له زمان نه گات ناتوانیت به راستی بخوینتته وه و دوو چاری لاوازی له خویندنه وهدا ده بیټ.

نهو مندالانهش که کیشهی خویندنه وهیان ههیه نهو وریا که ره وانهی به میشکیان ده گهن ههر لیکده ده نه وه، به لام پئویستیان به کاتی زیاتره. پئویستیان به هه ولی تیگه یشتنی زیاتره. نه گهر زور هه ولبدهن ده بینین که کیشهی تیگه یشتنیان چاره ده بیټ. نه گهر فیربین به راست و په وانی قسه بکهن خویندنه وهشیان باش ده بیټ.

سهر نه نجام: ۴۴

نهو مندالانهی له خویندنه وهدا تووشی زه حمهت ده بنه وه، له بنه ره تدا کیشهی تیگه یشتنی زمانیان ههیه. پئویسته سه ره تا راهینان له سه ره قسه کردن و تیگه یستن بکهن. به تیپه رپوونی کات که موکورپیه که یان نامینیت. ئه م مندالانه پئویستیان به لیکتیگه یشتنی زیاتر و گرنگی پیدانی زیاتر و هه ولدانی زیاتر ههیه.

خواردەمەنىيە خىراكان بۆ مىشك مەترسیدارن



لېكۆلېنەو ەكان دەريان خستوو ە
(گۆگرداتى سۆديوم) ە ەك (ماددەى پارىزەر)
لە خواردەمەنىيە ئامادەكراو ەكاندا بەكاردەھيترىت
لە پال ئەو ەدا ە يادگار تىكدەدات كارىگەرى
خراپىشى لەسەر چالاكى مىشك ەيە. گۆگرداتى سۆديوم ە لە
پىشەسازى خۆراك ە ئامادەكراو ەكاندا ەك (ماددەى پارىزەر) بەكاردەھيترىت
سەرەتا يادگار و فېربوون تىكدەدات و پاشانىش كارىگەرى خراپ لەسەر
چالاكىەكانى مىشك دادەنىت. شىوازى ژيانى ەاوچەرخ بەكارهينانى
خواردەمەنىيە خىراكانى ە ئەم ماددەيەيان لەخۆگرتوو ە زۆرتەر كردوو ە.^(۱)

بە پىتى رېژەى تىكرايى نىودەولەتى (۵۲%) ى خويندكاران لە مالهەو زياتر
لە ۲۵ كتيبي مندالانيان هەيه. لە ولاتى توركيادا رېژەى ئەو مندالانەى زياتر
لە ۲۵ كتيبي مندالانيان لە مالهەو دا هەيه (۱۹%).

رېژەى نىودەولەتى ئەو مالانەى (۱۰-۰) كتيبي مندالانيان هەيه
(۲۳%)، لە ولاتى توركيادا (۵۶%).

ئەم بارە دەريدەخات كە زۆرينەى خىزانەكان كتيب بۇ مندالەكانيان ناكړن
و كتيبيان پىناخويننەو.

بە پىتى ليكولنەو هەكان زۆربەى مامۇستايان جگە لە كتيبي وانەكەى
خويان گۆفار و رۆژنامە و كتيبي خويندەو دىكە - وەك ئامرازى
فېربوون - بەكارناهيئن.

بە گوپرەى سەرژمىريەك كە ۵۰۰ مامۇستاي لە ۸۳ خويندنگەدا
لەخوگرېبوو پەيوەندى مامۇستايان لە گەل كتيب و گۆفاردا بەم شيوەيه
دەرچوو:

۳۰% يان لە مانگيكدە هيچ كتيب ناخويننەو.

۳۵% يان هيچ رۆژنامەيهك ناخويننەو.

۶۴% يان هيچ گۆفاريكى پيشەگەرى ناخويننەو.

بۇ سالانىكى زۆر ئەو مامۇستايەى لە دەرەوەى ئەو كتيبەى وەزارەتى
پەروەردە و فيركردن دەستنيشانى دەكرد كتيبيكى دىكەى بېردايەتە پۆل يان
كتيبخانەى خويندنگەو و بە خويندكارانى بوتايەتەو لىپرسينەو لە گەلدا
دەكرا. ئىستا مەرجى (دەبيت كتيب لە لايەن وەزارەتى پەروەردە و فيركردنەو
دەستنيشان بكرىت) لاچوو. وەزارەتى پەروەردە ۱۰۰ كتيبي بۇ
خويندنگەكان دەستنيشان كردوو كە دەبيت بخويندريئن. هەنگاويكى نياز

باشییه... به لام خویندن - وهك لیّدانی ساز، ژهنینی نهی، دروستکردنی
مناره - هونه ریکه. یه کیك فیّری ئەم هونه ره نه بوو بیّت ناتوانیّت
بیخوینیته وه...

لەم سالانه‌ی دوایدا، زیاتر گرنگی به خویندنه وه ده دریّت. بلاو کراوه کان
خیراتر بلاو کراوه‌ی مندا لان ده خه نه به رده ست. ئیدی دایکان و باوکانش
کتیب بۆ مندا له کانیاں ده کړن.

له ولاتی ئەلمانیا کتیب پۆیستی هه شته مه، له ئەوروپا به گشتی
هه ژده یه مه. لای ئیمهش ریژه‌ی خویندنه وه به رزده بیته وه به لام هیشتا
نه گه یشتوو ته ئەو پیگه یه‌ی ده مانه ویّت. له سالی ۲۰۱۳ دا هه ر که سیك ۷,۱
کتیبی به رده که وت، له سالی ۲۰۱۴ دا ئەم ریژه یه به رزبو وه بۆ ۷,۳. ئەو
که سه‌ی له سالی کدا (۴-۵) کتیبیک بخوینیته وه ناتوانیّت وهك پۆیست
میشکی گۆشبات.

کاتیک له سالی ۲۰۰۱ دا ئەلمانیا له لیکۆلینه وه کان‌ی پرۆگرامی
هه لسه نگاندنی خویندکارانی نیوده ولّه‌تی (PISA) دا پله‌ی بیست و یه که می
وه رگرت له و ولاته دا قیامهت به رپا بوو... پارتە کان، دامه زراوه
په روه رده یه کان، سه‌ندی کاکان و په‌یمانگاکانی توژی نه وه بۆ ئەوه‌ی
ولاته که یان له و کهنده لانه‌ی تییکه وتوو په رزگار بکه‌ن پروونکرده وه یان ده‌دا.
چه‌ندین لیکۆلینه وه کران و په روه رده درایه به ر نه شته‌ری تیمار...

له لیکۆلینه وه کان‌ی ۲۰۰۴ دا ئەلمانیا پله‌ی یانزه یه می وه رگرت.

له لیکۆلینه وه کاندای خویندکاره سویدییه کان ۵۶۱ نمره یان به ده‌سته‌ی نا.

هۆله‌ندییه کان ۵۵۴ نمره

ئینگلیزه کان ۵۵۳ نمره

ئىتالىيە كان ۵۴۱ نمرە

لە كاتىكدا تىكپراي نمرە كان ۵۳۹ بوو؛ ولاتى توركييا ۴۴۹ نمرەى
بە دەست هينا... ئەنجامىكى وەھا دەبىت كاريگەرى بوومەلەرزە يەكى
هەبىت لە سەر ولات...

لە دواى لىكۆلىنە وە كانى پرۆگرامى ھەلسەنگاندنى خوئىندكارانى
نىودە ولەتى (PISA) وە ھەروەك لە ئەلمانىا پروويدا، دەبىت سەندىكاكانى
پەروەردە، پارتە كان، دامەزراوە مەدەنىيە كان، نوينەرانى دامەزراوە پىشەيە كان
يەك بە دواى يەكدا پروونكىردنە وە بدەن، لىكۆلىنە وە كانىش دانە دانە ريز
بگرن... پىويستە وە زارەتى پەروەردە، پەروەرشىيارە كان، دايكان و باوكان ئەم
لىكۆلىنە وە يەكەنە جىيى باسوخواس. دەبىت ھۆكارە كانى شكستە كان
دەستىشان بگرين. دەبىت سىستىمى پەروەردەى سويد كە لە لىكۆلىنە وە كاندا
پەلەى يەكەمى وەرگرتو وە شىبىكرىتە وە كەموكورتىيە كانى خۆمان
پروونكىەنە وە و قۆلى لىھەلمالين تا چارەيان دەكەين...

پىويستە پەروەردە بىيىتە (يەكەم باسى رۆژانەى) ولات؛ چونكە لە ولاتدا
بەر لە ھەر شتىك پەروەردە پىويستى بە نايابىيە.

ئەگەر لاوەكانمان باش پەروەردە بكەين ئەوا سەركەوتوو دەبن و
ولاتەكەشمان ھەلدەستىتە وە.

حكومت، وەزارەى پەروەردە، سەندىكاكانى پەروەردە، پىكخراوە
مەدەنىيە كان وەك ئەوەى ھەموو شتىك ئاسايى بىت دەجوولنە وە. وەك
بلىيت پەروەردە لە كىشەدا نىيە، وەك بلىيت مندا لەكانمان كە داھاتووى
نىشتىمانەكەمانن پەروەردە يەكى خراب وەرناگرن...

ئەگەر خەلکە کهمان پەروەردە نە کهین ناتوانین ھەلبەستینەو.

مروّفە روّشنبیرەکان ولاتە کهیان پیشدەخەن.

زانست مروّف مەزن دەکات.

خویندەنەو، میشکی مروّف پەره پیدەدات؛ دەبیته ھۆی بە کارھینانی
ھەردوو نیوہ گۆی راست و چەپی میشک... ئەو کەسە ی ھەردوو نیوہ گۆی
میشکی پیکەوہ دەخاتە گەر، بە بەرھەمدارترین شیوہ بە کاریدەھینیت.

خویندەنەوہ گرنگە، جیبەجیکردنی ئەو شتانە ی دەخویندەیتەوہ زۆر
گرنگتریشن...

لیوانلیتوبوونی ولاتە پیشکەوتووہکان لە کەسانیک کە زۆر دەخویننەوہ
رێکەوت نییە.

پەروەردگار دەزانیت کە چ شتیک مروّفەکان پیش دەخات و
شکوّمەندیان دەکات. لە قورئانی پیرۆزدا پیمان دەفەرموویت: "بخوینە".
ئەو کەسانە ی دەخویننەوہ پیشدەکەون و بەرز دەبنەوہ.

ئافرینەرمان فەرمانمان پیدەکات فیری زانست بین و دەفەرموویت: "ئایا
ئەوانە ی زانان و ئەوانە ی هیچ نازانن وەك یەك وان؟" (الزمر: ۹)

پەروەردگار فەرمانی ھەولدان و کۆششمان پیدەکات و دەفەرموویت:
"لەپاداشی ئەو کردارە چاکانەدا لەم دنیا دا دەیانکردن" (السجدە: ۱۷)

تەماشای ولاتە پیشکەوتووہکان دەکەیت لە کەسانی خوینەر و زانا و
تیکۆشەر پیکھاتوون. تەماشای ولاتە دواکەوتووہکانیش دەکەیت
نەخوینەوار و نەزان و تەمەلەکان زۆرینە ی خەلکەکانیانن.

پەروەردگاری مەزن دادگەرە، ستم لە کەس ناکات. ئەو پەروەردگاری
بە ئەلمانیک و سویدییک و ژاپونییک بە خشیوہ، ئەگەر تیکۆشین بە
ئیمەشی دەبەخشییت.

فەرمانه‌کانی ئەو زاتە بێ هیچ دوودلییه‌ک راستن، ئەوێ گۆپرایه‌لی
فەرمانه‌کانی ئەو زاتە بێت پێشده‌که‌وێت.

🌸 سه‌رئه‌نجام: ۴۴

پێویسته‌ خوێندنه‌وه و فێربوونی زانست به‌ شه‌وقی په‌رستش و
وره‌به‌رزیه‌وه به‌ئه‌نجام بگه‌یه‌نین. پێویسته‌ ئەو نه‌وه نوێیه‌ی تازه‌ پێده‌گه‌ن
وه‌ها په‌روه‌رده‌ بکه‌ین که‌ خوێنه‌وار و زانا و تیکۆشه‌ر ده‌ربچن.
پێویسته‌ هه‌روه‌ک ولاته‌ پێشکه‌وتوو هه‌کان گرنگی به‌ خوێندنه‌وه و
فێربوون ده‌ین.

شوان و راویژکاری هاوکاریی دراوی نیوده‌وله‌تی (IMF)



شوانیک له‌ دامینی دۆلیک مه‌ره‌کانی ده‌له‌وه‌پراند.
له‌و کاته‌دا جیپیک لی‌ی نزیک ده‌بیته‌وه. شو‌فیره‌که‌ی که‌
کراسیکی برایونی و پیتاوی پرادا و چاویلکه‌ی پای
بان و بۆینباخی ستیفانو‌ریکی له‌به‌ردابوو داده‌به‌زی‌ت و له‌ شوانه‌که‌
ده‌پرسیت:

- ئە‌گه‌ر بزانه‌م چه‌ند مه‌رت هه‌یه‌، یه‌کیکیان ده‌ده‌یت به‌ من؟

شوانه‌که‌ ته‌ماشایه‌کی کابرای کرد و ته‌ماشایه‌کی مه‌ره‌کانیشی کرد و
وتی: "باشه‌".

کابرا گه‌نجه‌که‌ ئوتومبیله‌که‌ی برده‌ جییه‌کی باش. ته‌له‌فۆنه‌که‌ی به‌
کۆمپیوته‌ره‌وه‌که‌وه‌ په‌یوه‌ستکردبوو و چووبوو سیستمی (NASA) وه‌ و به‌

به کارهينانی (GPS) نه و ناوهی پشکنيوو و خسته يه کی ئیکزل (Excel) ی کردبووه که له لوگاریتم و داتا پرکرا بووه و راپورتیکی ۱۵۰ لاپه رهی ده رهینابوو. دواتر پرووی کردبووه شوانه که و پی و تبوو:

- ۹۸۳ سهر مه ری ته واوت هه یه.

شوانه که ش و تبووی:

- راسته، ده توانیت مه ریک بهیت.

کابرا گه نجه که مه ره که ی بردبوو و له بهشی دواوهی جیبه که ی نابوو.

ئه مجاره یان شوانه که پرووی کردبووه کابرا گه نجه که و پرس ی بووی:

- باشه ئه گهر بزانیم تۆ له کوی و چ کاریک ده که ییت، مه ره که م ده ده یته وه؟

کابرا که ش و تبووی:

- به ئی! ئه ی بۆ نا؟

شوانه که و تبووی:

- تۆ له (IMF) راویژکاریت.

کابرا که به سه رسورمانه وه پرس یبووی:

- چۆن بوو وا زانیت؟

شوانه که وه لامی دابوو وه:

- زۆر ئاسانه. بی ئه وه ی بانگ بکرییت هاتیت بۆ ئیره، ئه مه یه ک.

دووهم بۆ ئه وه ی شتیکم پی بلییت، که خۆم ده یزانی داوا ی مه ریکت لی کردم.

سییه میش نازانیت چی ده که ییت، سه گه که ت له گه ل مه ره کاندایتیکیچوو وه وا

خهریکه ده یبه ییت!

بەشى بىست و يەكەم

“ لە قۇناغى گەشەسەندىدا، بوونى كۆمپيوتەر
لەبەر دەستى مىندالدا زىانبەخشە.”
پروفىسور مانفريد سپىتزر

مىندال و كۆمپيوتەر

بۇچوونىكى بىلەن كە فېربوونى كۆمپيوتەر و دەستخستنى بەھرەكانى و
بەكارهينانى بە شتىكى باش دەزانرېت. بەكارهينانى وەك چەشنىك لە
(ھونەر و كارامەتى) دادەنرېت. ھەر كەسنىك بىھوئ ديارىيەكى گرنگ و بە
بايەخ بۇ مىندالەكەى بىكرېت راست چاوى دەچىتە سەر كۆمپيوتەر. ھىچ
كەسنىك لە پرووى گەشەى جەستەى و ژىرى مىندالەكەى ھەلە كۆمپيوتەر
ناروانىت و بىر لە ھە ناكاتە ھە ئاخۇ كۆمپيوتەر زىان بە گەشەى مىندالەكەى
دەگەيەنىت ياخود نا. ئەگەر لەم پروو ھەلە بابەتەكە بىروانىن دەبىنىن كە
كۆمپيوتەر شتىكى ھەرواش بىتاوان و پاك نىيە.

لە كۇتايدا كۆمپيوتەر تەنھا ئامپىرىكە. مىندالىش ئەگەر فېرى بەكارهينانى
ئامپىرىك بىت شتىكى خراب نىيە، بەلام پەرۇشى و مەراقى زۆر ھەيە
لەسەر ئە ھە مىندال بە شىو ھەكى سوودبەخش بەكارىدەھىنىت ياخود نا.

ھەرۈەك لە ھەموو بواریكى دیکەشدا ھەيە، منداڵ کاتیک فیری بە کارھینانی
کۆمپیوتەر دەبیت پتویستی بە سەرپەرشتییەکی جددی ھەيە.

کەي پتویستە منداڵ کۆمپیوتەری ھەبیت؟ دەبیت کەي دەستبکات بە
بە کارھینانی؟ پتویستە کەي فیری بە کارھینانی ئینتەرنیت و ھەرگرتنی زانیاری
بیت لێیەو؟ دەبیت لە پۆژیکدا چەندیک یاری بە یارییە کۆمپیوتەرییەکان
بکات؟... پەرۋەرشیارەکان بە چری گفتوگۆ لەسەر ئەم باسە دەکەن.

ناو بە ناو دایکان و باوکان دین بۆ لام، کەمیکیش بە شانازییەو دەلین:
"کۆمپیوتەرم بۆ منداڵە کەم کپیو، ئیدی کۆمپیوتەریک لە ژوورە کەي خۆیدا
ھەيە. دەشزانیت کۆمپیوتەرە کە بە کاربھیتیت، تەنانەت لە ھەندی بابەتدا لە
من باشتر دەیزانیت!"

ھەندی لە خیزانەکان کۆمپیوتەر بە (بەنرخترین دیاری) دەزانن و دەلین:
"ئەگەر دەربچیت کۆمپیوتەریکت بۆ دەکرم."

ھەندی لە خیزانە بە تەمەنەکان دین و پراوۆچوونی من ۋەردەگرن لەسەر
ئەو کارەي کردوویانە تا بزائن باشیان کردووە یان خراب، دەلین: "باشمان
کردووە؟"

خودی خۆم بە لامەو ەگرنگ نییە منداڵ کۆمپیوتەری ھەبیت یان نا،
ئەو ەي بە لای منەو ەجیی بایەخە گرنگی دانە بەو ەي کاتیک منداڵە کە
دەچیتە سەر کۆمپیوتەرە کە چي دەکات. ھیچ جیاوازییەك نییە لە نیوان
کپینی ئۆتۆمبیلێک بۆ منداڵێکی گەرەتان و کپینی کۆمپیوتەریک بۆ
منداڵێکی بچووکتان. ئەو ەي گرنگە منداڵە کە بە ئۆتۆمبیلە کەي چي دەکات
و بۆ کوی دەچیت. گرنگ ئەو ەيە منداڵە کە بەو ئامیرە ئەفسوناویەي پی
دەلین (کۆمپیوتەر) چي دەکات.

ئەگەر كاتەكانى بە يارى كۆمپيوتەرەۋە دەكۆزىت، بەتايپەتى ئەگەر ئەو يارىيەنەي دەكرد كە توندوتىژيان تىدايە و وانەكانى فەرامۆش دەكرد ئەۋاۋاتە مندالەكە كۆمپيوتەرەكە بە خراب بەكاردەھىت. ئەگەر شت دەنوسىت، لىكۆلىنەۋە دەكات، بە پىگايەكى كورت و ئاسان زانىيى كۆدەكردەۋە ئەۋا زۆر باشە...

لە قۇناغى گەشەسەندىدا، بوۋنى كۆمپيوتەر لەبەر دەستى مندالدا زىانبەخشە

پروفىسور مانفريد سپىتزر بەم شىۋەيە باسى لە زىانەكانى بوۋنى كۆمپيوتەر لە ژوۋرى مندالدا كىرد:

۱. بىچۈۋەكانى كوندەپەپوۋ دەبىت درەنگ فىرى فرىن بىن، ئەگەر نا ماسولكە و ئىسكەكانيان باش گەشە ناكەن. مېشك و جەستەي ئەۋ مندالەي بەسەر كۆمپيوتەرەۋەيە و رىاكەرەۋەيە باشيان پىناگات بۆ گەشەسەندىيان.

۲. كوندەپەپوۋ شەۋان بە بىستى دەنگى نىچىرەكەي جىيەكەي دەستىشان دەكات. ئەگەر بەچكەكە ھەر بە بچوۋكى بفرىت بە گران دەتوانىت لە رىي دەنگەكانەۋە شوپىن دەستىشان بكات.

لە قۇناغى مندالدا مېشك چەند بەشىكى ھەيەكە لە دەرئەنجامى بىستەۋە گەشەدەكەن. كاتىك دەنگەكان بە مېشك دەگەن چەند تۆرىكى دەمارى لە نىۋان دەمارەخانەكاندا دەچىرىن. پىۋىستە لە (قۇناغى ھەستىياري) دا ئەۋ دەنگانە بىستىرىن و ئەۋ تۆرپانەش بچىرىن و گەشەي مېشك تەۋابكرىت. ئەگەر مندال چەندىن كاترۇمىر لەسەر كۆمپيوتەر بەسەر بەرىت و ئەۋ دەنگانەي پىۋىستە بىانىستىت نەيانىستىت و ئەۋ

شتانه ی پتویسته بیانینیت نه یانبینیت ئەوا بەر بەستیک دروست دەبیت له
پیش گەشەسەندنی بیستن و بینینی مندالە کەدا.

کۆمپیوتەر دەبیتە ریگر لە بەردەم گەشەسەندنی تۆرە دەمارییەکانی بینین و بیستندا

هەرچەندە وێنەکانی کۆمپیوتەر پەرەنگاو پەرەنگن و دەنگەکانی بلندگوکانی
بەرزن، بەلام ئەمانە هیندە ی وێنە و دەنگەکانی ژيانی راستەقینە
سەرنجراکێش نین. زۆر شت لە ژيانی راستەقینەدا لە جوولەدا یە، بۆلای
راست دەروات، بۆلای چەپ دەچیت، دیتە پیشەو، دەرواتە دواو...
میشک لەناو خۆیدا کاردانەو یەکی تایبەت بۆ شوێنکەوتنی ئەم جوولانە
دروستە کات. وێنەکانی کۆمپیوتەریش لەسەر شاشاکە دەردەکەون، بەلام
ئەو وریاکەرەوانە ی لەم وێنەو بە مندالە کە دەگەن میشکی مندالە کە
سنووردەر دەکەن. زۆر مانەو لەسەر کۆمپیوتەر لە قوناغی گەشەسەندندا
(قوناغی نیوان ساوایی تا هەرزەکاری قوناغی گەشەسەندنی خیرای میشکە)
زیان بە گەشە ی میشکی مندالە کە دەگە یەنیت.

۳. هەندێ جوولە بەو ژینگە یە ی تیدا دەگوزەری ت و اتا وەردەگری ت.
ئەگەر بەچکە ی کوندە پەپوو ژینگە کە ی باش نەناسیت ئەوا لە دۆزینەو ی
شوێنەکاندا تووشی سەختی زۆر دەبیتەو.

ئەو توانایە ی ماوسی کۆمپیوتەریش بەردەستی دەخات بەس نییە بۆ
ئەو ی مندال ژینگە کە ی خۆی بناسیت.

۴. وەلامیک نییە بۆ پرساری "ئەو مندالە ی کاتەکانی لەسەر کۆمپیوتەر
دەباتە سەر بە چ شیو یە ک کۆمەلایەتی دەبیت؟". ئەگەر مندالیک ی دیکەش

كۆمەلەيەتى بوون نابن. تەنھا ئەگەر لەگەل منداڵەكەى دىكەدا پىكەوہ بن
ئەوكات ھەلسوكەوتە كۆمەلەيەتییەكان گەشەدەكەن.

۵. ئەگەر بێنە سەر زىانەكانى تەنیا بوون و یاریکردن بەو یاریانەى
شەر و شورپان تىدايە... منداڵەكە چۆن ئەو وزە سووتىنەرەى لە ناخىدايە
بەكارىدەبات؟ بەكارنەهێنانى ئەو وزەى بۆ ماوہیەكى درێڤخايەن لە پرووى
پزىشكىيەوہ چەندىن كىشەى لىدەكەوێتەوہ. كاتىك منداڵەكە گەورەدەبێت
ئەگەر ئەو توندوتىزيانەى لە یاریەكانەوہ فىریانبووہ وەریانبگىرێتە سەر
ژيانى؛ ئەوكات كارەساتى گەورەى لىدەكەوێتەوہ.

بەتایبەتى لە دواى تەمەنى سى سالىيەوہ منداڵەكە فىرى ھەلسوكەوتە
بنەرەتییە زۆر گرنگەكان دەبێت. منداڵ لەم ماوہیەدا تەنھا فىرى قسەکردن و
راكردن نابێت؛ بەلكوو لە متمانەكردن بە دايك و سۆز و مېھرەبانى و
گەرمى باوہشى تىدەگات، ھىچ ئامىرىك ناتوانىت ئەو ھەست و
خۆشەويستییەى پىبەخشىت. بەتایبەتى ئەو شتانەى لە شاشاكاندا
دەيانىيىت ھەر ھىچ... بۆ نموونە؛ من ئەگەر دەست بكەمە ئاوێكەوہ لە
گەرمى و ساردى يان تەپرەكەى تىدەگەم. گۆيەكانم لەگەل دەنگى دلۆپە
ئاوہكاندا رادىن. شەپۆلەكان دەبينم. بۆنى ئاوى دەرياكە و قەوزەكان دەكەم.
يەك كۆل زانىارى چروپر و ئالۆز لەسەر ئاو وەردەگرم. مەحالە گشت ئەمانە
بە پروانىن لە ئاوى سەر شاشەى كۆمپىوتەرەكە فىربىن. ئەو منداڵەى لەسەر
شاشەى كۆمپىوتەر ئاو دەبينىت لەگەل راستەقىنەى ئاودا پرووبەپروو نابىتەوہ
و فىرنابىت ئەگەر پرووبەپرووى ئاو بووہ چى بكات.

بە پراى من كۆمپىوتەر ھىچ ئىشكى نىيە لە ژوورى منداڵ و لە دايەنگا و
باخچەى ساوايان و خويندنگەدا. پىويستە زۆر وريای بەكارهێنانىش بىن لە
خويندنگەدا. ھەروەك چۆن ناكرىت بە پەحەتى زانىارى بخرىتە مېشكى

مندالەوه بهو جوړهش کوښیوتهر ناتوانیت زانیاری بخاته میښکی مندالەوه. فیرکردنی کوښیوتهر دهییت له سالهکانی دواتردا قسهی لهسهر بکریټ.^(۱) زیانگه یاندنی تهله فزیوئیش به گهشه میښک و جهستهش راستیهکی زانراوه. ئەو مندالەهی تهماشای تهله فزیوئ دهکات تهنها نیوه گوی چهپی میښکی بهکارده هیئت. وینهکان هینده خیرا دین و دهچن لهسهر شاشهکان که نیوه گوی راست دهرفتهی بیرکردنهوه و خهیا لکردنهوهی ناییت. ئەمهش لهکاتیکدا له گهشه میښکدا زور گرنکه ههر دوو نیوه گوکه پیکهوه بهکار بهیئرین. ئەم باسهش له بهشی بیست و پینجه مدا به جیا باسکراوه.

سەرئەنجام: ۴۴

فیربوون له پئی ئەندامهکانی بینین، بیستن، بوونکردن و تامکردنهوه ههر لهناو سکی دایکهوه دهستپیدهکات. ئەم ههستانه به بهکارهیینانی بهردهوامیان گهشه دهکهن و پسپوړی به دهست دهیین. ئەو وریاکه رهوانهی له ئەندامهکانی ههسته کانهوه وهرده گیرین سه رهتا دهچنه هیپوکامپهس و پاشان دهگوازیتهوه بو بهشی توئکلی میښک. بهم شیوهیهش فیربوون و گهشه میښک دهسته بهر دهکریټ.

لیکۆلینهوهکان په یوهندی نیوان گهشه میښکی بالندهی زه لکاوهکان و شاردنهوهی خوړاکهکانیان له ۱۰ ههزار جیی جیاوازا ئاشکرا کرد. ئەگهر بالنده که گوئز نه شاریتتهوه ئەوا بهشی هیپوکامپهسی میښکی گهشه ناسه نیټ. به کورتی بوچوونی "مندالان له ژینگه ی کوښیوتهردا باشتیر فیردهبن" ههلهیه. ئەو وینهانی کوښیوتهر و تهله فزیوئ نیشانیان ددهن لهچاو

(۱) فیربوون، توئزینهوهی میښک و خوئندنگه ی ژیان (gehirnforschung und lernen)

ژینگه‌ی راسته‌قینه‌دا به‌پیی پټوښت جوول‌ه‌یان نییه و نه‌و ده‌نگانه‌ی
ده‌ریانده‌کهن هیچ شتیک فیری مندا‌له‌که ناکهن. نابنه هاوکاری مندا‌له‌که بو
نه‌وه‌ی له جیهانی راسته‌قینه تیښگات.

کۆمپیوته‌ر ژینگه‌ی مندا‌ل ته‌سکده‌کاته‌وه و هه‌ژاری ده‌کات. ده‌نگه‌کان و
وریاکه‌وه‌ره‌کان هاوکاری نابن بو نه‌وه‌ی له دنیا‌ی راسته‌قینه تیښگات، له‌به‌ر
نه‌مه کۆمپیوته‌ر هیچ ئیشیک‌کی به ژووری مندا‌لان نییه...



بهشی بیست و دووهم

“چه له بی کاتب، هه ندی جار به سه ر کتییکه وه ئاگای
له خوی نه ده ما و هه ر له خۆر ئاوا بوونه وه تا خۆر
هه لاتن مۆم له ژووره کهیدا ده سووتا، هه رگیز له
خویندنه وه بیزار نه ده بوو. له م کاته نه شدا چه ندین
خویندکار وانه یان له لا ده خویند.”

گه نجان خاوه ن می شکیکی کارکه ری خیران
به ته مه نه کان خاوه ن می شکیکی دانان

مندالان خیرا فیرده بن؛ چونکه مروّف کاتیک گه نجه توانای سه رنجدانی
ناوازه یه و خاوه ن یادگار یکی زۆر فراوانتره. یادگار زۆر خیراتر کار له سه ر
ئه و زانیاریانه ده کات که فیریان ده بیته.

له سه له کانی دواتردا فیربوون هیواش ده بیته وه و به ته مه نه کان هیواشتر
فیرده بن. چونکه خیرایی گواسته وه ی ته وژمه کاره بایه کانی می شک هه موو
سالتیک دوو به ش له هه زاری چرکه یه ک که مه ده کات. بو یه که مین جار
ده زگای (CIA) ئه م خیراییه یان به کاره ینا بو پیوانی توانای شیکردنه وه ی
سیستمه ئالۆزه کانی که سایتییه کان و هه لبراردنی که سایه تی به توانا. ته وژمه

كارهبايه كان چەندىك خىراتربن خىرايى بىركردنەوھى ژىرانە و كاركردى
مىشك لەسەر پرووداو و زانىارى و بىرۆكەكان ھىندە خىراتر دەبىت.
شىكەرەوھە باشەكان ئەوانەن كە دەتوانن خىرا شىكردنەوھەكانيان بكن. لەو
سالانەى دوايىدا دۆزىنەوھە گرنگەكانى بوارى بىركارى و فىزىيا لەلايەن
گەنجەكانەوھە ئەنجامدراون.

بەرھەمدارىيە لە نىوان زاناكانى بوارى كۆمەلايەتدا، بەپىچەوانەى
زانستەكانى بىركارى و فىزىيا، لە بىست سالى سەرەتادا نىيە، بەلكوو لە پاش
(۴۰-۵۰) سالىيەوھىيە. لەم بوارەدا مىشك چەندە بەتەمەنتر بىت
چالاكىيەكانى ھىندە باشتەر دەبن. بەتەمەنەكان باشتەر لە گەنجەكان لە
دەورو بەريان تىدەگەن؛ چونكە خاوەن ئەزموونىكى فراوانن... مروف كاتىك
دەچىتە تەمەنەوھە فىردەبىت مروفەكان بخوینىتەوھە، خىرا تىدەگات كە چى
پىويستە و بە چ رىژەيەكىش پىويستىەتى.

ئەوانەى خەلاتى نۆبلىيان بۆ ئاشتى بەدەستەيناوھە، لەوانە بەتەمەنترن كە لە
فىزىيادا ئەو خەلاتەيان بەدەستەيناوھە.

ئەو كەسەى سالانىكى زۆر، لەگەل خەلكىكى زۆردا ژىابىت و كارى
لەگەلدا كردبن، ئەزموونىكى زۆرى بەدەستەيناوھە. كەسى ئەزمووندار خاوەن
خەرمانىكى گەرەى زانىارىيە، دەتوانىت زۆر زانىارى پىكەرە كۆبكاتەوھە و
لىكدانەوھەيان بۆ بكات. لەم پرووھەوھە بەتەمەنەكان لە فىربووندا ھەنگاوىك
لەپىشتەرن؛ چونكە خەرمانى زانىارى ھاوکار دەبىت بۆ ئەوھى زانىارىيە
نۆيەكان لەسەر بنچىنەكان دابمەزرىن و رىكبخرىن و لە مىشكد جىگىر
بكرىن. ھەر لەبەر ئەم ھۆيەشە كە كۆمەلگا دەيەوئىت لەلايەن (كەسە
پىگەيشتوو و بەئەزموونەكان) ھەو بەرپۆھەبىردىت.

له لایه که ی دیکه شه وه گهنجان خاوه نی میسکیکی کارکه ری خیرا و یادگار یکی گه وره ن. ئە گهر کیشه کان له لایه ن کۆمه لیکه وه که پیکهاتبیت له گهنج و پیر بخرینه بهر باس و کاری چروپریان له سهر بکریت ئەوا هه لی چاره سهرکردنیان زیاد ده کات.

ئە گهر (دانایی) نه بیت کۆکردنه وه ی زانیاری زۆر له بواریکدا ژیری مروّف تیکده دات. بۆ به ته مه نه کان زۆر گرنگه که ههم چاو کراوه بن و هه میش بتوانن زانیاریه کۆنه کان به کاربهینن. بۆ گهنجه کانیش لیکۆلینه وه و به ده سه تهینانی زانیاری نوێ و سهرکه وتن گرنگه. ئە گهر دانایی و وزه یه کبخرین ئاسانتر ده گهین به سهرکه وتن. پتویسته گهنجه کان و به ته مه نه کان فیربن پیکه وه کاربکه ن. ئەو کات زۆر ئاسانتر ده توانن بگه نه ئاسوی سهرکه وتن.

ئەزموون به ره همداریی زیاد ده کات

ئەو لیکۆلینه وانه ی له نیوان راوچییه کاندایه نجامدراون جی سهرسامین. له و لیکۆلینه وانه دا که له نیوان راوکه ره کانی پاراگوای رۆژه لاتدا که به تیر و که وان راوده که ن ئەنجامدراون ده ریانخستوه که له پاش بیست سال راوکردن ئاستی به ره همدارییان ده گاته لوتکه. له هه شتاکانی سه ده ی رابردوودا لیکۆلینه وه یه ک له سهر راوچییه کان کرا تا بزانییت له ناو کۆمه لی راوکه راندا له ههر ته مه نیکدا ده توانن چه ندیک راوبکه ن. راوچییه کان له رۆژیکدا به تیکرایی ۴ کیلو گوشت ده به نه وه بۆ مال. پیاوان له سه ره تای چله کانی ته مه نیاندا زۆرترین گوشت ده به نه وه بۆ مال. سه باره ت به پیکانی ئامانج به تیریش، (۴۰-۴۲) سالی؛ ته مه نی پیکانی زۆرترین ئامانجه.

ھیلکاری ھاوشتوھش بۆ ھونەرەکانی دیکەى وەك تۆپى پى و موزىك و
شەترەنجىش ھەر راستە. بۆ ئەوھى لە بوارىكدا بگەيتە سەرکەوتنى مەزن
پۆيستە بيست سأل ئەزموونت ھەييت...

سەرئەنجام:

مرؤف بۆ ئەوھى بييتە ٲراوكرىكى باش، پۆيستى بە بيست سأل
ئەزموون ھەيە. بۆ ئەوھى بينە مامۆستايەكى باش، ياخود بە ٲۆوھەبەريكى،
باش پۆيستيمان بە كات و ئەزموونى زياترە؛ ئەزموون لە ٲەرورەدەدا زۆر
گرنگە. بۆ شوئىنكەوتنى نوئىگەرئىيەكان، بۆ ئەنجامدانى توئژئىنەوھى نوئ و بۆ
گەيشتنەوھ بە وئاتە ٲىشكەوتووھەكان پۆيستيمان بە گەنجانى بوئر و چالاك
و لىكوئلەر ھەيە. بۆ ئەوھى بەرھەمدارىى لە ٲەرورەدەدا زياتر بكەين
پۆيستە وزە و تامەزرؤيى گەنجانمان لە گەل دانايى و زانستى ٲەرەوھەرشيارە
بە ئەزموونەكان يەكبخەين.

كوئمەل و كوئمەلگا پۆيستە سوود لە ئەزموون و زانيارى كەسە
بەتەمەنەكان وەربگرن. بەتايبەتى خانمە بەتەمەنەكان بنچينەيەكى
لەبيرنەكراوى ٲەرورەدەن. لە ٲەرورەدەى نەوھەكانياندا ٲۆلئىكى زۆر گرنگيان
ھەيە. ھەم بە ئەزموونەكانيان، ھەم بە دانايىەكانيان سوود بە مندان
دەگەيەنن.

بەگوئىرەى ھەلسەنگاندنەكانى ٲسٲۆرانى مئشك و دەمار دايەگەورە
ٲەرورەرشيار و چاودئيرئىكى زۆر باشتەر لە تەلەقزىوئە ٲەنگاورەنگەكانە بۆ
مندان.

ھىلكارى ھاوشىۋەش بۇ ھونەرەكانى دىكەى وەك تۆپى پى و موزىك و
شەترەنجىش ھەر راستە. بۇ ئەۋەى لە بۋارىكدا بگەيتە سەرکەۋتنى مەزن
پىۋىستە بىست سالى ئەزمۈونت ھەيىت...

سەرئەنجام: ۴۴

مروڧ بۇ ئەۋەى بىيىتە راۋكەرىكى باش، پىۋىستى بە بىست سالى
ئەزمۈون ھەيە. بۇ ئەۋەى بىيىنە مامۆستايەكى باش، ياخود بەرپىۋەبەرىكى،
باش پىۋىستىمان بە كات و ئەزمۈونى زياترە؛ ئەزمۈون لە پەرۋەردەدا زۆر
گرنگە. بۇ شۈيىنكەۋتنى نوڭگەرىيەكان، بۇ ئەنجامدانى توڭزىنەۋەى نوڭ و بۇ
گەيىشتەۋە بە ۋلاتە پىشكەۋتوۋەكان پىۋىستىمان بە گەنجانى بوڭر و چالاك
و لىكۋلەر ھەيە. بۇ ئەۋەى بەرھەمدارىي لە پەرۋەردەدا زياتر بگەين
پىۋىستە وزە و تامەزرۋىي گەنجانمان لەگەل دانايى و زانستى پەرۋەرشىارە
بە ئەزمۈونەكان يەكبخەين.

كۆمەل و كۆمەلگا پىۋىستە سوود لە ئەزمۈون و زانىارىي كەسە
بەتەمەنەكان ۋەربگرن. بەتايىەتى خانمە بەتەمەنەكان بىنچىنەيەكى
لەبىرنەكراۋى پەرۋەردەن. لە پەرۋەردەى نەۋەكانياندا پۇللىكى زۆر گرنگان
ھەيە. ھەم بە ئەزمۈونەكانيان، ھەم بە دانايىەكانيان سوود بە مندالان
دەگەيەنن.

بەگوڭرەى ھەلسەنگاندنەكانى پسپۇرانى مېشك و دەمار دايەگەۋرە
پەرۋەرشىار و چاۋدېرىكى زۆر باشتەر لە تەلەقزىۋنە پەنگاۋرەنگەكانە بۇ
مندال.

ئەگەر بەتەمەنلىكىڭىز ئان ئاندا
 بوۋىيە، توۋشى ئەم كارەساتە
 دەپۈنەنە؟



سولتان مۇراد پاشا بىردىنەۋى شەپى
 كۆسۈڧۇ، لەگەل يەككە لە ۋەزىرەكانىدا بە
 مەيدانى جەنگە كەدا دەگەرەن ۋە بىنى كەۋا
 چەندەھا سەربازى گەنجىيان لە دوزمن كۈشتۈۋە ۋە بىرۋاكانى خۇي بۇ
 ۋەزىرەكەي دەرپرى ۋە پىي ۋە:
 - چەندەش گەنجن...

ۋەزىرىش ئەم ۋەلامەي دايەۋە، كە زۇر باش گىرگى ئەزمۇن ۋە دانايى
 دەخاتە روو:
 - سولتانم، ئەگەر بەتەمەنلىك ئان ئاندا بوۋايە ھەرگىز توۋشى ئەم
 كارەساتە دەپۈنەنە؟

بىرۋەكەي گۆرىنى دىنيا

لە ئاۋجەرگەي پەرستگاي ۋەستىمىستەر
 ماناستىرىن لەسەر گۆرى قەشەيەكى
 ئەنگلىكانى ئەم ۋەتەنە نووسرابوۋ: "كاتىك گەنج
 بووم ئاۋاتەكانم بى سنوور بوون، دەمۈست دىنيا
 بگۆرم، كاتىك گەۋرەبووم ۋە زىربووم تىگەيشتەم
 كە دىنيا ناگۆردىت. بۆيە مەنىش كەمىك ئاۋاتەكانم بچووك كىردەۋە ۋە
 بىرپارمدا تەنھا ۋەلاتەكەي خۇم بگۆرم، بەلام ئەۋىش لەۋە ناچىت بگۆردىت.



كاتيڭ زۆر چوومه تەمەنەو بەدوايىن وزە و ھىزمەو ھەولى گۆرپىنى
خىزانە كەم و كەسە نزيكە كانم تاقىكردنەو. بەداخەو نەمتوانى ئەمەش
بەديينم...

ئىستا كاتيڭ وا لەسەر جيى مەرگم لەناكاو زانيم كە ئەگەر سەرەتا خۆم
بگۆرپايە ئەوا دەبوومە نموونە بۆ ئەوان و دەمتوانى خىزانە كەم بگۆرم. ئىدى
دەمتوانى ئەو ورە و ئىلھامەى لەوانەو ەرمەدە گرت زياتر پەرەم پىدايە. كى
دەزائىت رەنگە بمتوانيايە تەنانەت دنياش بگۆرم..."

بەشى بىست و سىيەم

“كەستان بە تەواوى ئيمان و باوەر ناھىيىت، تا ھەرچى
بۇ خۆى پىي خوشە بۇ برا موسولمانەكەشى پىي خوش
نەيىت.”

حەزرەتى محمد ﷺ

مرۇف چ كاتىك خۆپەرست، چ كاتىك گيانفیدايه؟

مرۇف بوونەوهرىكى كۆمەلایەتییە، لەناو كۆمەلدا دەرى. ھەم بۇ خۆى و
ھەم بۇ كۆمەلگاكەشى فیردەيىت. دەيەويىت لەناو كۆمەلدا سەربكەويىت.

مرۇف كاتىك مندالە خۆپەرستە، كاتىك گەنجە رەگەزى بەرامبەر
سەرنجى رادەكیشىت. كاتىك گەورە دەيىت بۇ گوشكردنى مندالەكانى
تیدەكوشىت و، دواتر پىشپەوى كۆمەلگا دەكات. كاتىك دەچىتە تەمەنەو
زانباریەكانى زیاد دەكەن و خەلكى دەكاتە ھاوبەش تىياندا.

مرۇف شتى خوشدەويىت، رقى لىي دەيىتەو، فەرمان دەكات، ھاوکار
دەيىت، فشار دەكات، يارمەتى كەسانى دىكە دەدات، كىپرکىي كەسانى
دىكە دەكات، پىكەوە يارى دەكەن، بەرامبەر يەك يارى دەكەن... ھەموو
ئەمانە لە كۆمەلگادا دەگوزەرىن.

ئەو ۋە پراست نىيە كە مەرۇف تەنھا بىر لەخۇى دەكاتەو، خۇپەرستانە
هەلسوكەوت دەكات و گرنكى بە سوود و قازانجى خۇى دەدات. لە سالى
۲۰۰۰ لە ئەمريكادا - كە گەرەترىن كۆمەلگاي سەرمايەدارىيى دىنياه - كۆى
بەخشىنى خەلكە كە ۲۰۳ مىليار دۆلار بوو.

ئالوگورى زانىارىش، هيندەى ئالوگورى دراو و سامان مەرۇف دلخوش
دەكات. مەرۇف كاتىك لە كۆمەلگادا دەرئى فىرى گەشەپىدانى كەسايەتى،
گورىنى بىرۆكەكانى، دەستەبەركردنى هەماهەنگى لە كۆمەلگادا دەبىت.
لەناو كۆمەلگادا بەدواى دلخوشيدا دەرگەرىت؛ بەم جورە دەبىتە
بوونەوهرىكى كۆمەلایەتى.

مەرۇف ئەگەر بەتەنیا سەرکەوتوو بىت دلخوش نابىت. كاتىك
دلخوشدەبىت كە ئەو شتانەى هەيەتى بە كەسانى دىكەشى بىەخشىت.
لىكۆلىنەوكان لە مىشكدە دەرئانخستوو كە سىستىمى دۆپامىن لە كاتى
هاوكارى كردنى يەكترى و پىكەو كاركردندا زور چالاكتەر دەبىت. پىكەو
كارکردن مەرۇف هاندەدات و مەرۇفەكان كاتىك بە هاوبەشى كاردەكەن لە
تەنھا بىر لەخۆكردنەو پاشگەز دەبنەو.

(پىكەو كاركردن) بۆ مىندالە بچووكەكان گرانه، پىويستە هەولنىكى زور
بدەن بۆ ئەوئەى فىرى پىكەو كاركردن و هاوكارىکردن بىن.

كارکردن بە هاوبەشى ئەگەرچى لە ماوئەكى كورتىشدا قازانجىكى
زورى نەبىت، لە وادەيەكى دوور و درىژدا سوودىكى زورى دەبىت. مەرۇف
دەتوانىت بە بىرکردنەوئەى لە قازانجە درىژخايەنەكان ئەو سوودانەى لە
ماوئەكى كورتدا دەستەخرىن فەرامۆشبات و بەم شىوئەى فىرى پىكەو
كارکردن دەبىت.

پیکه وه کارکردن و ههولدان بۆ کۆمه‌لگا گ‌رنگ‌ترین مهرجی بوون به
که‌سیکی کۆمه‌لایه‌تی و کلتوورین. پیکه‌وه‌کارکردن واته (فیداکاری و
به‌شکردن).

زانایه‌کی بلیمه‌ت شتیك ده‌دۆزیتته‌وه و به هه‌نگاوێکی مه‌زن ولات پیش
ده‌خات. به‌لام کاتی پرچیژێ له‌م جووره‌ زۆر که‌مه. ژاپۆنییه‌کان
سه‌لماندوو یانه که کاتیك ئه‌و زانایانه‌ی له تیمدا کارده‌که‌ن داھێنان و
گه‌شه‌سه‌ندنیان ده‌بیت هه‌نگاو به هه‌نگاو پیشده‌که‌ون. ئه‌وانه‌ی له تیمدا
کارده‌که‌ن سوود له بیروپرای یه‌کتری وهرده‌گرن و به‌رده‌وام پیشده‌که‌ون. له
سایه‌ی ئه‌مه‌وه ئه‌وانه‌ی به تیم کارده‌که‌ن؛ پیش ئه‌و زانایه‌ی هه‌نگاوێکی
گه‌وره‌ ده‌نیت ده‌ده‌نه‌وه.

ئه‌م ئاکامه‌ش ده‌ریده‌خات که کاری به‌کۆمه‌ل له هه‌ولێ تاکه که‌سی
به‌ره‌مه‌دارتره.

مروّف ته‌نها خۆپه‌رسته؟

ده‌یفید هیوم، ۲۵۰ سال له‌مه‌وبه‌ر وتوویه‌تی: "مروّف بوونه‌وه‌ریکی
خۆپه‌رسته."

نووسه‌ری ئه‌مریکی جاک له‌نده‌ن ده‌لیت: "مروّفه‌کان ده‌بن به‌ دوو
به‌شه‌وه: هه‌ندیکیان ده‌دۆشن و هه‌ندیکیان ده‌دۆشرین."

بیردۆزه‌کانی "ماسی گه‌وره‌ ماسییه‌ بچووکه‌کان قوتده‌دات؛ به‌هێزه‌کان
ده‌مینه‌وه و لاوازه‌کان له‌ناوده‌چن"، که له‌ وانه‌کانی زانستی سروشتی و
وانه‌ی زینده‌وه‌رزانی‌دا ده‌وترینه‌وه، به‌ته‌واوی راسته‌قینه‌ پیکناهیئن.

ئەو ۋە راست نىيەت كە مەروۇف تەنھە بىر لە خۇي دەكاتە ۋە، خۇپەرستانە
ھەلسۇكەوت دەكات و گىرنگى بە سوود و قازانچى خۇي دەدات. لە سالى
۲۰۰۰ لە ئەمىرىكا دا - كە گەورەترىن كۆمەلگەي سەرمايەدارىيى دىنبايە - كۆي
بەخشىنى خەلگە كە ۲۰۳ مىليارد دۆلار بوو.

ئالوگۇرۇ زانىارىيىش، ھىندەي ئالوگۇرۇ دراو و سامان مەروۇف دىلخۇش
دەكات. مەروۇف كاتىك لە كۆمەلگەدا دەژى فىرى گەشەپىدانى كەسايەتتى،
گۇرپىنى بىرۋەكەكانى، دەستەبەركردنى ھەماھەنگى لە كۆمەلگەدا دەيىت.
لەناو كۆمەلگەدا بەدواي دىلخۇشىدا دەگەپىت؛ بەم جۇرە دەيىتە
بوونە ۋەرىكى كۆمەلەيتتى.

مەروۇف ئەگەر بەتەنبا سەركەوتوو پىت دىلخۇش نايىت. كاتىك
دىلخۇش دەيىت كە ئەو شتانەي ھەيەتتى بە كەسانى دىكەشى بىبەخشىت.

لىكۆلىنە ۋەكان لە مېشكدا دەريانخستوو كە سىستىمى دۇپامىن لە كاتى
ھاوكارى كردنى يەكتى و پىكە ۋە كاركردندا زۇر چالاكتىر دەيىت. پىكە ۋە
كاركردن مەروۇف ھاندەدات و مەروۇفەكان كاتىك بە ھاوبەشى كاردەكەن لە
تەنھە بىر لەخۇكردنە ۋە پاشگەز دەبنە ۋە.

(پىكە ۋە كاركردن) بۇ مىندالە بچوۋەكان گىرانە، پىۋىستە ھەۋلىكى زۇر
بدەن بۇ ئەۋەي فىرى پىكە ۋە كاركردن و ھاوكارىكردن بىن.

كاركردن بە ھاوبەشى ئەگەرچى لە ماۋەيەكى كورتىشدا قازانچىكى
زۇرى نەيىت، لە ۋادەيەكى دوور و درىژدا سوودىكى زۇرى دەيىت. مەروۇف
دەتوانىت بە بىركردنە ۋەي لە قازانچە درىژخايەنەكان ئەو سوودانەي لە
ماۋەيەكى كورتدا دەستەخىرىن فەرامۇشېكات و بەم شىۋەيە فىرى پىكە ۋە
كاركردن دەيىت.

پښکوه کارکردن و هه ولدان بۆ کۆمه لگا گرن گترین مه رجی بوون به
که سیکی کۆمه لایه تی و کلتوورین. پښکوه کارکردن واته (فیداکاری و
به شکردن).

زانایه کی بلیمه ت شتیك ده دۆزیتته وه و به هه نگاویکی مه زن ولات پیش
ده خات. به لام کاتی پرچیژی له م جوړه زوړ که مه. ژاپونییه کان
سه لماندوویانه که کاتیك ئه و زانایانه ی له تیمدا کارده که ن داهینان و
گه شه سه نندیان ده بیت هه نگا و به هه نگا و پیشده که ون. ئه وانه ی له تیمدا
کارده که ن سوود له بیرو پای یه کتری وهرده گرن و به رده وام پیشده که ون. له
سایه ی ئه مه وه ئه وانه ی به تیم کارده که ن؛ پیش ئه و زانایه ی هه نگاویکی
گه وره ده نیت ده ده نه وه.

ئهم ئاکامه ش ده ریده خات که کاری به کۆمه ل له هه ولی تاکه که سی
به ره همدارتره.

مروڤ ته نها خو په رسته؟

ده یشید هیوم، ۲۵۰ سال له مه و بهر و توو یه تی: "مروڤ بوونه وه ریکی
خو په رسته."

نووسه ری ئه مریکی جاک له نده ن ده لیت: "مروڤه کان ده بن به دوو
به شه وه: هه ندیکیان ده دوشن و هه ندیکیان ده دوشرین."

بیردۆزه کانی "ماسی گه وره ماسیه بچو و که کان قوتده دات؛ به هیزه کان
ده میننه وه و لاوازه کان له ناوده چن"، که له وانه کانی زانستی سروشتی و
وانه ی زینده وه رزانیدا ده وترینه وه، به ته واوی راسته قینه پیکناهیین.

سەر سەختەکان و داروینییه کۆمەلایەتییهکان بۆ ماوێهێکی زۆر مێشکیان
شۆردەوێ. دەیانۆت کە سروشتی مڕۆف تەنھا مەیلی بەلای بێبەزەیی بوون،
رڤوکیه، ستهم و وەدەرنان، خۆپەرستی و هیزەوێه، هەولیان دەدا هەمووان
لەسەر ئەم باوەڕەیان پازیبکەن.

مڕۆف تەنھا (گورگ) نییه. درێدەیی تەنھا ڕوویهێکی مڕۆف؛ ئەو ڕوویهێکی
کە پێویستە بە فێرکردنی بەها پەرەوشتی و ئایینییهکان چاکبکێتەوێ. ئەو
بیرۆکەیی کە مڕۆف بەتەواوی وەك (بوونەوێکی خۆپەرست) دەبینێت
ناتوانێت ئەو هاوکاری و پێکەوێ ژیان و هاوبەشییهێ لە کۆمەلگادا
دەبینرێت ڕوونبکاتەوێ.

لە سروشتدا بنەرەت (هاوکاری) یه. شەر و بەرەنگاربوونەوێ و قووتدانی
بچووکەکان ڕووداوی شازن. هەموو بەچکەکان لە سایهێ هاوکاری و
پارێزگاری دایک و باوکیانەوێ دێنە ژیانەوێ، هاوکاری و پارێزگاری لە مڕۆفدا
بەدرێژایی تەمەن بەردەوام دەبێت. ئەگەر ژیان بەرەبەرێکانی بوویایه و
هاوکاریکردن نەبویایه، ئەوا ساواکان نەیان دەتوانی لە ژياندا بمێننەوێ...

یاسای هاوکاری لە گەردووندا کار دەکات؛ پەرەردگار بە باراندنی باران
هەورەکان دەنێرێت بۆ هاوکاریی تەواوی بوونەوێران، خۆر بێ ئەوێ هێچ
پاداشتیك وەرێگرێت ڕووناکیمان پێدەدات، گەرممان دەکاتەوێ،
خواردنەکانمان بۆ پێدەگەیهێت. پەرەردگار خواردنە بێهاوتاکی وەك
شووتی و کالەك و ترێ لە چێشتخانەێ دنیادا بە وزهێ خۆر پێدەگەیهێت.
ڕووەکەکان بۆ هاوکاریی ئازەلەکان ڕادەکەن، دووبارە ڕووەکەکان و
درەختەکان مڕۆف دەژیهێنن، ئازەلەکان خواردنەگەلیکی بە بەهای وەك
هەنگوین و شیر و هیلکە بۆ مڕۆف دەستەبەر دەکەن. گشتیان لە گەردووندا
نموونەگەلیکی ناوازهێ هاوکاری نمایش دەکەن.

ئەگەر ژيان تەنھا بەربەرىكانى بوايە ئەوا نەدەكرا ئەو ھاوکارىيەى دايكان بە رۆلەكانيانى دەدەن و ئەو ھەولەى لە پىناو ئەواندا دەيدەن پروونبكرىتەو. مريشكى دايك بۇ پاراستنى بىچووۋەكانى، بە سەگدا ھەلدەشاخىت و ژيانى خوى دەكاتە قوربانىان. كەلەشېر ئەو خواردنەى دەيدۆزىتەو بۇ خوى ناىخوات و بانگى مريشكەكان دەكات و بەوانى دەدات. دايكان و باوكان فيداكارىيەك دەنوئىن لە پىناو رۆلەكانياندا، كە ھەرگىز جىيى باوەر نىيە. بۇ خويان ناخۆن دەيدەن بە مندالەكانيان، بۇ خويان جل لەبەر ناكەن ديسانەو ھەر دەيدەن بە مندالەكانيان...

ئەو بىردۆزەى ژيان وەك (بەربەرىكانى) دەبىئىت ھەرگىز ناتوانىت ئەو دلخۆشىيەى (پىكەوۋە فىربوون) پىمانى دەبەخشىت، پروونبكاتەو. مروۋفەكان كاتىك پىكەوۋە فىردەبن سىستىمى دۆپامىنى مېشكىان زۆر زياتر ھۆرمۆنى دلخۆشى دەپىژىت. ھاوكارىكردنى خەلكى و دلخۆشكردنىان و خستە پىكەنىيان، مروۋف دلخۆشەكات. زيان گەياندن بە مروۋفەكان و نقومكردنىان لە پەژارەدا ھەموو مروۋفىكى بەويژدان خەمبار دەكات.

قسەكردن شتىك نىيە لە سروشتى مروۋفدا ھەبىت. لە دواتردا ناچارەبىن فىرى قسەكردن بىن. مروۋف كە بوونەوۋەرىكى كۆمەلايەتییە، لە دواتردا فىرى قسەكردن، كە رەفتارىكى كۆمەلايەتییە، دەبىت.

مروۋف ھەروەك چۆن لە دواتردا فىرى قسەكردن دەبىت، بەھەمان شىوۋەش لە دواتردا فىرى ھاوكارىكردن دەبىت. ھاوكارىكردن مروۋف دلخۆشەكات. بەھائايىنى و رەوشتىيەكان ئامۆزگارى دەكەن تا پرووى خۆپەرسىتى مروۋف پەروەردە بكرىت و پرووى كۆمەلايەتى و ھاوكارىكردنى گەشەپىدريت.

قورئان فەرمان دەکات بە بەخشینی خیر و زەکات بە ھەزاران.
ئامۆژگاریمان دەکات، تا چاکە لە گەڵ ھەزار و بی دایک و باوکاندا بکەین.
چاکە کردن لە گەڵ دایک و باوک و کەسە نزیکەکاندا دووبارە لە فەرمانە
پیروژەکانە.

پێغەمبەری خوشەوێستمان ﷺ دەفەرمووێت: "ئەو دەستە
دەبەخشیت لەسەر و ئەو دەستەوێیە کە وەردەگریت" ^(۱)؛ ئیدی ئەو دەستە بن
کە دەبەخشیت. دووبارە پێغەمبەری نازدارمان ﷺ دەفەرمووێت "باشترینی
مرووفەکان ئەوێانە کە سوودی بۆ خەلکی ھەیە."

ئەم فەرمان و ئامۆژگارییانە کۆمەلگا دەکەنە کۆمەلگایەکی ھاوکار و
پشتیوانخواز و پیکھاتوو، لە شەر و بەربەرێکانی دوورمان دەخەنەو.

ھاوکاریکردنی کەسیک، کە پێویستی بە ھاوکاری بیت مرووف
دلخۆشەدەکات، وێژدانی ئارامدەکاتەو... ھاوکاریکردنی ھەزارەکان
ئەزکی مروفایەتی و ئایینیشە.

لە پرووی زانستی میشتک و دەماریشەو دەکریت ئەو ھەستی
دلخۆشییە ھاوکاریکردن لە کۆمەلگادا دەبەخشیتەو، لە پێی سیستمی
خەلاتەو پروونبکریتەو.

دەکریت بیروکەیی خەلات-دلخۆشی بەم جوۆرە پروونبکریتەو:

"ئەگەر من ئەم سیوێ دەستم نەخۆم و بیدەم بە خوشک و برا
نەخۆشەکم، ئەوا ئەگەرچی گەدەشم بۆلەبۆلی بیت بەلام میشتکم لەبەر تام
و چیژی سیوێ کە نا، بەلکوو لەبەر بیری دلخۆشبوونی خوشک و براکەم لە
پێی سیستمی خەلاتەو خەلاتم دەکات. ئەم بیرە لە توێکلی میشتکدا جیگیر

دهبیت و پرنگر دهبیت له وهی گاز له سیوه که بگرم. پتویسته فیرببین که میشکمان خه لاتمان دهکات، بوئه مهش کات پتویسته. به تیپه ربوونی کات مروّف فیردهبیت به دلخووشی کهسانی دیکه دلخووش بیت.^(۱)

ئه وهی به خو په رستییه وه له کومه لگادا هه لده سوریت، پیناکه نیت. بیگومان که سانیک هه ن که به زهره ری کهسانی دیکه دهوله مهند ده بن و خه لگی ده گوشن، هه لیانده خه له تینن و ده یانرهنجینن. هه موو پوژیک له میدیاکانه وه لیدان و کوشتن و ناهه قی ده بیستین و ده بینین. به لام سروشتی مروّف چه زی له مانه نییه... به پیچه وانه وه به شوین به ریوه به ریگدا ده گه رین که دادگه ری به رپا بکات. به شوین به ریوه به ریگدا ده گه رین که پرس و پراویر بکات، نهک هه ر فرمان ده ربکات. ده یه ویت به ریوه به ره کان به رزترین ئاستی ره وشت بهیننه ژیانی پوژانه وه.

سهرئه انجام: ۴۴

مروّف ته نها خو په رست نییه، خو په رستی تاییه تمه ندیییه کی مروّفه که پتویسته په روه رده بکریت؛ مروّفی خو په رست دلخووش ناییت. مروّف بوونه وه ریکی کومه لایه تییه؛ له گه ل مروّفه کانی دیکه دا پیکه وه ده زی، پیکه وه هاوکاری یه که ده کن. فیداکاری و هاوبه شی و هاوکاری کردنی خه لکی مروّف دلخووش ده کات. مروّف ئه گه ر ئه و شتانه ی هه یه تی له گه ل کهسانی دیکه دا به شیان بکات و هاوکاریان بکات، ئه و میشکی دوپامینی زیاتر ده ریژیت و به مهش زیاتر دلخووش ده بیت.

(۱) فیربوون، توژینه وهی میشک و خویندنگه ی ژیان (gehirnforschung und lernen)

(die schule des lebens)

مندالى خۆپەرست تەنھا بە پەرۋەردەكردن دەيتتە مروفىكى ھاوكارىخواز
و فىداكار و چاكەكار و كۆمەلایەتى.

ئەو شتانەى ژيانان خۆشکردوۋە ۋەھايان لىكردوۋە بەرگەى بگىردىت
بەر بەرىكانى و شەپوشۆر نىيە، بەلكو ھاوكارى و ھاوبەشى و خۆشەويستى
و فىداكارىيە.

پىويستە دايك و باوك و مامۆستا ھاوكارى مئدالەكانيان بن و
راوئىركاريان بن، فىريان بكەن بە پىوانە و دادگەر بن، پىويستە لەو كەسانە
بن كە ئامۆزگارىكارن نەك فەرماندەركەر. لەوەش گىرنگىر پىويستە
قسەكانيان و رەفتارەكانيان يەكبىر نەۋە و بىنە پىشەنگ...

كۆى گىشتى قەرر

كۆرە بچووكە كە ھات بۆ لای دايكى و
كاغەزىكى بۆ درىژ كرد. دايكى دواى ئەۋەى
دەستەكانى بە بەروانكە كەى وشكردەۋە دەستى
كرد بە خويندەۋەى كاغەزەكە:



- چىمەنەكەم بىرئو: ۵ دۆلار
- ژوورەكەم پاكردوۋەتەۋە: ۱ دۆلار
- چووم بۆشت كرىن: ۵۰ سەنت
- چاودىرى خوشكە بچووكەكەم كردوۋە: ۲۵ سەنت
- زىلەكەم فرىداۋە: ۱ دۆلار
- كارتىكى باشم ھىناۋەتەۋە: ۵ دۆلار
- باخچەكەم پاكردوۋەتەۋە: ۲ دۆلار

- كۆي گشتى قەرز: ۱۴ دۆلار و ۷۵ سەنت...

دايكة كاغەزەكەي لە دەستى كۆرەكەي، كە بە ھىواوە تەماشاي دايكى دەکرد، وەرگرت و لە پرووەكەي ديكەي ئەمانەي نووسی:

- نۆ مانگ بە سكى خۆم ھەلمگرتیت: بەخۆپايى

- كاتىك نەخۆش دەكەوتیت بەسەر سەرتەووە دەووەستام و چىم

لەدەستبھاتايە دەمکرد بۆت: بەخۆپايى

- چەندىن سالا بە ھۆكارى جياجيا لەبەر تۆ فرمىسك ھەلدەپژم:

بەخۆپايى

- لەبەر تۆ چەندىن شەو بىداربووم و نەخەوتووم: بەخۆپايى

- ياريەكانتم كۆدەكرەووە، خواردنەكەتم بۆ ئامادە دەكردیت، جل و

بەرگەكانتم دەشۆرد و ئوتوم دەكردن: بەخۆپايى، پۆلەكەم!

ئەگەر ھەموو ئەمانە كۆبكەیتەووە دەبينیت كە خۆشەويستى بەرامبەرىكى

نیه؛ چونكە بەخۆپايە...

منداڵەكە كاتىك ئەو شتانەي دايكى نووسیوونى خویندىیەووە چاوەكانى

پەر ئەسرىن بوون و بە منەتبارییەكە تەماشایەكى دايكى كرد و وتى: "زۆرم

خۆشەويیت دايە گيان!", ئینجا توند باوەشى پىدا كرد. پاشان لەسەر

كاغەزەكەي نووسی: "ھەمووى دراوہ."

بهشی بیست و چوارهم

بۆ ئهوهی منداڵه که مان بهرپه وشت و سه رکه وتوو گوشبکهین،
دهبیّت چی بکهین؟

هه موو خیزانیك ده یانه ویت که منداڵه که یان بهرپه وشت و زرنگ و
لیهاتوو و سه رکه وتوو بیّت. له هه مان کاتیشدا ئاره زوو ده کهن که به
ئاسوودهیی و به خته وهری بژی. پهروه ده سه رچاوهی په وشته. باشتترین
پهروه رشیاریش پیغه مبهری نازدارمانه ﷺ، ئه و خوشه وسته بۆ ته واکردنی
په وشت نێردراوه، بۆ ئه وهی منداڵه کانمان په وشتیکی جوانیان هه بیّت
پێویسته پهروه ده یه کی جوان بکړین و، نموونه گه لیککی جوانیش بیهنن.
پیغه مبهری خوشه وسته مان ﷺ منداڵانی زور خوشه وسته، گرنگی
پێده دان، قسه ی له گه ل ده کردن و وانه ی پێده دان. یه که م تایبه تمه ندی
پهروه رشیاریکی باشیش ئه وهیه منداڵانی خوشبو ویت، دواتریش پێویسته به
فیداکارییه وه گرنگیان پێدات.

بۆ ئه وهی منداڵه که مان په وشتیکی باشی هه بیّت و له ژیانیدا سه رکه وتوو
بیّت ته واناکان و دهرووناس و پهروه رشیاران ته م پێشنیارانه به دایکان و
باوکان و ئیمه ده ده ن:

۱. پەروردهی مندال له ناو سکی دایکیه وه دهستیډه کات. هر له قوناغی سکپریه وه گرنگی به پەروردهی منداله که تان بدەن.

گه شهی کوئه ندای ده ماره خانە ی ساوا باش یان خراب کاریگر ده بیت به چالاکي و هه لسوکه وته کانی دایکی له ماوه ی سکپریدا. جگهره کیشان، مه ی خواردنه وه و به کارهینانی ماده هوشبه ره کان به خراپی کارده که نه سهر گه شهی کوړپه له و مه ترسی بارگرانی له فیروبوندا و تیکچوونی هه لسوکه وت له منداله که دا زیاده که ن.

دوو باره له م قوناغه دا پیویسته دایک گرنگی به خوراک بدات. پیویسته ماسی و نان له سهر خوانه کانیان نه بریت. جگه له وهش پیویسته له فشار و ئەندیشه و ترس خوی به دوور بگریت و هه ولبدات پروو خوشبیت و مه شق و راهینانی جهسته یی بکات.

۲. له گه ل ساوادا په یوه ندی زور بگرن.

به تایبەت هه ولبدەن که شیک بره خسین، که چالاک و کارای بکات. پیویسته دایک ته نانه ت له کاتی ئەنجامدانی کاروباری ماله وه شدا له لای منداله که ی بیت و ئەو ئاماژانه ی پیدات که بو گه شهی به هره کانی بینین و بیستن و تیگه یشتنی منداله که پیویستن. جگه له وهش پیویسته قسه ی له گه لدا بکات و سه رنجه کانی خوی پیلیت.

مندالان چهنده زوو زوو بخرینه که شی جیاوازه وه و چهنده زیاتر هه لی په یوه ندیه کی به ره مداریان له گه ل ده ور به ره که یاندا بو بره خسیت هینده که متر ده گرین. هه ستردن به نزیکیی له دایکه وه و بوونی له ته نیشتییه وه مندال هیورده کاته وه، مندالان زور حه زیان له قسه کردنه له گه ل دایک و باوکیاندا.

۳. بېگومان پېويستە شير به ساواکه تان بدەن.

ئەو مندا لانەى به شيرى دايك به خىو دەكرىن، لە پرووى ژىريەو
تايه تەمەندى و به هرەى زور زياتريان دەيىت.

شيرى دايك DMA، كە جورىك (ترشى چەورى ئۆمىگا-۳) يە و
رۆلىكى گرنكى هەيە لە گەشەى مېشكدا، لە خوگرتووه. DMA خوراكيكە
كە شانەكانى مېشك پەرەپىدەدات و به هيزيان دەكات.

كۆليستىرۆلىش جورىكى ديكەى چەورىيە، كە بۆ گەشەى مېشك
پېويستە. لە كاتىكدا خوراكە ئامادەكراوەكان بۆ ساواكان به جورىكن هېچ
كۆليستىرۆلىك لە خو ناگرن، شيرى دايك تا بلىيت دەولەمەندە به
كۆليستىرۆل.

سەلمىنراوە كە ئەو مندا لانەى شيريان پىدەدرىت زور زىرەكترن. ئەو
مندا لانەى شيريان پىدەدرىت زۆرتەر و زووزووش لای دايكيان دەبن. ئەو
دايكەشى كە شير به مندا لكەى دەدات زياتر هەستيار دەيىت بۆ
پېويستىيەكانى مندا لكەى. لە سايەى ئەم پەيوەندى و مېهرەبانييەشەو،
پەيوەندى مندا لكە لە گەل دەورو بەريدا زياد دەكات.

۴. زووزوو قسە لە گەل مندا لكە تان بكەن.

ساواكان چەندىك زياتر گوى لەو كەسانە بگرن كە خوڤيان دەوين، بهو
ئەندازەيە فيرى قسە كردن دەبن. زمان ئامرازى پەيوەنديە، ساواكان زور بەر
لەوەى دەست به بەكارهينانى وشەكان بكەن پەيوەندى لە گەل
دەورو بەرەكەياندا دەبەستن.

۵. وەلامى مىندالەكان بىدەنەو و گىرنگىيان پىدەن.

پىگەياندى مىندالىكى ژىر تەنھا پەيوەست نىيە بە چۈنىتى قسە كىردىن تان
لە گەلى، بەلكو لەھەمان كاتىشدا پەيوەستە بەوھى چۈن گۈپى لىدە گىر.
ئەگەر ھەستىار بىن و وەلامى داواكارىيەكانى مىندالەكە بىدەينەو، واتە
ھاوكارى گەشەسەندى بەھرى تىگەيشتن و پەبىردى لى كاتى شلۇق و
ئالۇزدا دەكەين.

۶. كىتب بۇ مىندالەكە تان بخوئىننەو.

ھىچ كاتىك زو و يان درەنگ نىيە بۇ ئەوھى كىتبى بۇ بخوئىننەو. مىندالان
زۆر ھەزىيان لە گۈيگرتنە لە لايلايە و ھۆنراوھى كىشدار كە بۇ مىندالان
نووسرايىت. جگە لەوھى مىندالان يەكجار شەيداي تەماشاكردى ئەو
كىتبەنەن كە لىوانلىون لە وئىنە و نىگار.

كىتب بۇ ساواكان بخوئىننەو

ئاشكرا كراوھ كە خوئىندەوھى كىتب بۇ
مىندالى ساوا ھەر لە تەمەنىكى زووەو،
كارىگەرىيەكى گەورە لى سەر گەشە زىرى
دەيىت. پىروفىسۆر گۈلبىن گۈكچاي، ئەندامى
پەروەردە بى شى پزىشكى مىندالان لە كۈلىژى
پزىشكى زانكۈي ئەستەنبول، دەليىت: "لە دواي شەش مانگىيەو كىتب
خوئىندەو بۇ مىندالان سوودى بۇيان دەيىت."



پروفیسور گوکچای ئاماژەى بۆ ئەوێ کرد کاتێک کتیب بۆ منداڵ دەخویننەوێ پێویستە پەچاوی چەند مەرجێک بکەین و وتی: "کاتێک بۆ خویندەنەوێ هەلبژێرن کە منداڵە کەتان برسێ نەبێت، خەوی نەبێت، ژیری پاک بێت و ئارام بێت. کاتێک کتیب بۆ منداڵە کەتان دەخویننەوێ خەریکی چالاکییەکی دیکەى جەستەیی یاخود بیرى مەبن. بیر لە چێشتى ناو فرەنە کە مەکەنەوێ، وەلامى تەلەفۆنە کەتان مەدەنەوێ. بە منداڵەکانى دیکە تان سەرنج تان پەرتەوازە نەکەن. بەشیوەیەکی پێکخراو هەموو پۆژێک بۆ چەند خۆلەکیک کتیبى بۆ بخویننەوێ. شوین ئاماژەکانى وەك (دەى، زیاتر) یان (بەسێ ئیدى) منداڵە کەتان، بە واتایەکی دیکە بێزاربوونى یان نەبوونى بکەون.

گوکچای کە پێشنیاری کرد ناوی وینەکانى نیو کتیبە کە بوترین و بە رستەى کورت وینەکان پێناسە بکرین وتی: "کاتێک وینەکان شیدە کەنەوێ بە پەنجەى خۆتان یان بە پەنجەى منداڵە کە ئاماژە بۆ وینە کە بکەن، کاتیکیش شتێک دەخویننەوێ پەنجە تان لەسەر هەر وشەیهک دابنێن کە دەبخویننەوێ. لە کاتى خویندەنەوێدا بارى جەستە تان و ئاوازی دەنگ تان لە گەڵ وینەکاندا هەماهەنگ بکەن. دەشی ت منداڵە کەتان بیهوێت دەست بۆ کتیبە کە درێژبکات و بیگری و بیات بۆ دەمى و لاپەرەکانى هەلبداتەوێ، دەشی ت چەپۆک بە کتیبە کەدا بکیشیت، بەرى پێمە گرن. رێى بدەن کتیبە کە بناسیت و لێى وردبیتەوێ. لەسەر ئەو لاپەرەنەى بە سەرنجەوێ لێیان دەروانیت زیاتر بمیننەوێ و زیاتر شیکەنەوێ. پرسىار لە منداڵە کەتان بکەن و دەرفەتى وەلامدانەوێشى بدەن. ئەگەر ژمارەى کتیبەکان زۆر بوون هەلبژاردنى کتیبى خویندەنەوێ بۆ منداڵە کەتان جێهێلن. بەرگى کتیبەکانى نیشان بدەن و

بابەتەكەي بۆ پروونبەكەنەو، ئىدى كامىيانى ويست ئەوئەيانى بۆ
بخوئىننەو. ^(۱)

لەگەل مندالەكانتاند پىكەوە يارى بكن

۱. يارى باش ھەلبرىرن.

يارىكردن، پىويستى مندالە. ھەر لە گرتنە دەستى شەق شەقەيەكەوە
لەلايەن مندالەيەكەوە تا پرووبەرووبوونەوئەي ئالۆزى سەيروسەمەرەي يارىيە
كۆمپىوتەريەكان لەلايەن تازە لاويكەوە، كاتىك مندال يارى دەكات فىرى
بەھرەكانى گەشتن بە ئەنجام، وردبوونەو لە چەقىك، بابەتە
كۆمەلايەتيەكان و زمان دەيىت. مندال چەندىك يارى ھەمەچەشن بكات،
لەھەر قۇناغىكى گەشەسەندندا يىت، تواناي فىربوونى بەو ئەندازەيە
دەولەمەند دەيىت. بەھرەي چارەكردى كىشەكان بە كرەيى لە ھەلبراردە و
بەردەستى جۆربەجۆرەو بە يارى بەدەستدەھيىرنىت.

پىويستە دايك و باوك لەگەل مندالدا يارى بكن و بەشدارى لە
ياريەكانياندا بكن.

۲. بووكەشووشە و يارى گونجاو لەگەل تەمەن و ئاستى زىرەكى مندالەكەدا ھەلبرىرن.

كەلووپەلەكانى گەمەكردن، تەنھا بە ناساندنى دنيا بە مندالەكە ناوەستن؛
بەلكوو ھەلىكىش بە دايك و باوك دەدەن تا ھەست بە زۆر شت بكن
دەربارەي مندالەكەيان. ئەگەر بۆتان گونجا، ئەوا پىويستە ئەو ياريەي بۆي
ھەلدەبژىرن چەند ئەندامىكى ھەستەكانى بخاتە كار. بەجۆرىك يىت كاتىك

مندالەكە يارى دەكات بتوانىت بىيىت، بىيىت، ھەست بىكات و چەندىن شتى جياواز لە گەل يارىيەكەيدا بىكات.

۳. زىرەكى و بەھرەى مندالەكەتان بدۆزنەو و بەرەو پىشى بىەن.

زىرەكى و لىھاتووى و بوارى تامەزرۆى ھەر مندالىك جياوازه. پىويستە داىكان و باوكان بەدواى ھەلدا بگەرىن بۆ ئەوئەى تايبەتمەندىيەكانى مندالەكەيان بدۆزنەو و ھانى بدەن بۆ ئەوئەى خۆيان بەرەوپىش بىەن. خستەگەرى تەواوى ھەوليان و وەرەرز بوونيان، لە گەشتيان بە خالى سەرکەوتن زۆر گرنگترە.

۴. دەستپىكىكى باشى چوونە خویندنگەى بۆ دەستەبەر بىكەن.

خویندن و خویندەنەو لای مندالەكەتان خۆشەويست بىكەن. پىويستە ھەموو كات پىشەرەوى بە وانەكانى بدات و قايل بىت بەوئەى كە لە رۆژانى قوتابخانەدا وانەكان لە ھەموو چالاكىيەكى دىكە گرنگترن.

ئەركى مالەو، وەك (چەشنىكى فىربوون) بىين و بەو جورەش بە مندالەكەتانى بناسىن. فىربوون بەيىنە بارىكى خۆش و چىژبەخشەو. ئەو مندالەتان كە ھەولەدات و وانەكانى بە باشى دەخوینىت ستايشى بىكەن و خەلاتى بىكەن؛ خەلاتكردن باشتىر پى ھاندانە. ئەگەر چاودىرى سەرکەوتن و ھەلسوكەوتە باشەكانى مندالەكانمان بىكەين و ستايشيان بىكەين لەسەريان، ئەوا ئىدى پىويستمان بەو نايىت لەسەر ھەلەكانيان سزايان بدەين. چونكە مندالەكە ھەمىشە چاوەرپى پەسەندكردن و ستايشكردن لە ئىمە دەكات. ئىدى كاتىك لەبەرەمبەر رەفتارىكى ھەلەدا بىدەنگ دەبين، مندالەكە لە مەبەستمان تىدەگات و بۆ ئەوئەى دووبارە ستايشى ئىمە بەدەستبەيىتەو، شىوازى رەفتارەكانى دەگۆرىت.

۵. منداڵه کانتان لهو بهرنامه تهله فزیۆنی و کۆمپیوتهریانه بپاریزن که توندوتیژی له خو ده گرن و هیچ به هایه کی رهوشتی ناگهیهنن. منداڵه کەتان فیری ئهوه بکهن بهرهمدارانه میدیا به کاربهیئت.

به پێچهوانهوه منداڵه که ئهم ئامیره ئهفسوناویانه به ههله به کاردههیئت و زیانی پێدهگات. پێویسته له کاتی دیاریکراودا تهماشای تهله فزیۆن بکریت و چهند بهرنامهیه کی دیاریکراویش بو تهماشاکردن ههلبژێردرین. پێویسته بهرنامه کان ههلبژێردرین، تهنها تهماشای بهرنامه ی سوودبهخش بکهن، ناییت له دوا ی تهماشاکردنی ئهوه بهرنامه ی ههلبژێردراون تهله فزیۆن به ههلهکراوی بهیڵنهوه.

۶. گرنگی بهو شتانه بدهن که منداڵه کەتان له خوێندنه گه فیریان دهییت. کاتیك منداڵه که له خوێندنه گه دیتهوه، ئهوا هه ر نهییت (۱۰-۱۵) خوله کی بو تهرخان بکهن و به گرنگیهوه گوئی بو بگرن. کاتیك گوئی بو ده گرن قسه و باسه کانی په سه ندبکهن و ناو به ناو پرسیا ری لی بکهن. له م نیوهنده شدا به کاری دیکه وه خه رک مه بن و نیشانی بدهن که بایه خ به منداڵه کەتان دهدهن.

پێویسته دایک و باوک ئاگاداری ئهوه بن که له خوێندنه گه چی ده گوزهرییت. زۆرینه ی منداڵه سه رکه وتوووه کان، دایک و باوکیکی چالاکیان ههیه که گرنگی به پهروه رده دهدهن.

۷. ئه گه ر منداڵه که نمره ی نزمی به دهسته ی نا، ههلو یستی بنیاتنه ر بنوین و پشتیوانیه کی باش بو منداڵه کەتان ده ربخه ن.

وه های لی بکهن سه رنجی بداته وه سه رکه وتن و به دهسته ی نا. بهرنامه ی بو دابریژن تا با شتر بتوانی ت وانه بخوینی ت، به دوا ی هو ی لاواز بوونه کهیدا بگه ری ن. ئه گه ر شکسته که ی به هو ی تی نه گه یشتیه وه بوو ئهوا ئهم

كەموكورپىيەى بۇ چارە بكەن. پىكەوۋە وانە بخوتىن ياخود يەككىسى بۇ پەيدا
بكەن كە ھاوكارى بىت. متمانە و ورە بە مندالەكەتان بىەخشن. نىشانىيدەن
كە چۆن دەتوانىت بگات بە سەرکەوتن.

۸. مندالەكان ئامادە بكەن بۇ ئەوۋى لە ژيان و واتاى ژيان تىيگەن.

بۇ ئەمەش ژىنگەى پىويست برەخسىن، پىويستە دەرەت بۇ مندالان
برەخسىنرىت تا بە پرووى دىيادا بكرىنەوۋە و ئەو شتانەى دەيانەوۋىت بە
دەستلىدان و پشكىن بىانناسىن. مندال بە دەستلىدان، بىنن، چەشتن،
بۆنكردن فىردەبىت. ئىمە دىيا و دەوروبەرمان بە پىنج ھەستەكەمان دەناسىن.
پىويستە بوار بۇ مندالان برەخسىنرىت، تا پىنج ھەستەكەيان گەشەپىدەن و
لەسەر ئەو شتانەى كە دەيانىن بىرەكەنەوۋە. كاتىك پرسىار دەكەن، ئەو
كاتەيە كە ئامادەن بۇ فىربوون. پىويستە پرسىارەكانىان بە ھەند وەرەگىرىن و
بە باشى وەلام بدرىنەوۋە.

۹. كەشىكى وەھا برەخسىن كە ھەر لە تەمەنىكى زوۋەوۋە پەيوەندى
لەگەل خوشك و براكانىاندا دروستبكەن.

نابىت گرنگىيەكى زياد لە پىويست بە مندالە تازە لەدايكبوۋەكان بدرىت
و ئەوانى دىكە فەرامۆش بكرىن. پىويستە بە شىۋەيەكى تايبەتىش گرنگى بە
مندالەكانى دىكەش بدەن؛ بە پىچەوانەوۋە ھەستى غىرە و ئىرەيى لە
مندالەكانى دىكەدا سەرھەلدەدات و دەبنە دوژمنى خوشك يان برا
نويەكەيان. مندالە ساواكان گرنگى زياتريان پىويستە، زياتر پىويستىيان بە
ئىۋەيە. لەبەر ئەمە ئىۋەش ناچار دەبن كاتى زياتر بۇ ئەوان تەرخان بكەن.
ئەمە بۇ مندالەكانى دىكەتان روونبكەنەوۋە، مندال قايل دەبىت. لەم
ئىۋەندەشدا ھەر نابىت مندالەكانى دىكەتان فەرامۆش بكەن.

۱۰. هانیان بدەن بۆ ئەوێ لە گەل خوشك و براکانیاندا یاریبکەن،
پێکەوێ کات بەسەر بەرن.

میشکی هەر مندالێک تایبەتە و هیچ مندالێک هاوشتووی یەکیکی دیکە
نییە. لەبەر ئەمە ناییت مندالان لە گەل یەکدا بەراورد بکری، ناییت ئەگەر
لێهاتوو یێک لە یەکیکیاندا نەبوو بە (کەموکوری) لێکبدرێتەوێ. ناییت لە
کێشە ی نێوان مندالەکاندا لایەنگری لە هیچ کامێکیان بکری، بەلکو
پێویستە بە دادپەرورەرانە هەلسوکەوت بکەن، پێویستە بەر بە گالته بەیەک
کردن یان بگرن.

۱۱. گرنگی بە نانی بەیانی بدەن.

لەخۆرا بە نانی بەیانی ناوتریت: (نانی سەرکەوتن)، بە نانیکی بەیانی
باش تەواوی ئەو پۆژە لە پۆژانی دیکە باشتر و خوشتر دەگوزەریت.
پروتینەکان میشتک زیندوودەکەنەوێ، کاربۆهایدرایته ئالۆزەکانیش میشتک
هیۆردەکەنەوێ و ئارامیی پێدەبەخشن. خوانیکی بەیانی ئەگەر ئەم دوو
خۆراکە بە هاوسەنگی لەخۆ بگری ئەوا هاوکاری مندالەکە دەبێت تا
تەواوی پۆژەکە بە چالاکانە فێرببێت و هەلسوکەوتی راست بنوێت.

ئەو مندالانە ی نانی بەیانی ناخۆن، بە درێژایی پۆژ بە هەرەمەکی
خواردن دەخۆن و زیاتر ئارەزووی نانخواردنی کوێرانە دەکەن.

ئەو مندالانە ی لە نانی بەیانیاندا شیر دەخۆنەوێ توانای فێربوونیان بەهێز
دەبێت.

۱۲. لە خواردندا خۆتان لە شەگەری زۆر بپارێزن.

مژمژە، بسکیتی شیرین، شیرینی و کیک و ئەو خۆراکانەى لە شەگەرى
سپى دروستدەکرێن دەشییت کۆئەندامى بەرگەرى لەش لاواز بکەن.
کاربۆهیدراتە ئالۆزەکان (وەک نان) ئەم زیانەیان نییە.

۱۳. خوویەکی خواردنی تەندروست بۆ خۆتان بەدەستبەھێت و بێنە
نمۆنە و پێشەنگ بۆ منداڵەکەتان.

لەبرى نانى سپى^(۱) نانى ئاسایى و لەبرى ھەمبەرگەر ماسى و خواردنى
دەولەمەند بە زەلاتە و سەوزە بخۆن. ئیدی منداڵەکەش چاوە ئێوە دەکات
و لاسایتان دەکاتەو، ھانیان بەدەن لەسەر خواردنى میوە و سەوزە.

۱۴. وەک دایک و باوک جگەرە مەکیشن و مەى مەخۆنەو، مەبەنە
نمۆنەى خراب بۆ منداڵەکەتان.

لەو مالانەدا کە جگەرەى تێدا دەکیشریت، منداڵان نوقمى دووگەل دەبن
و لەمەشەو زیانیان پێدەگات.

۱۵. منداڵەکان بى جوولە و چالاکی مەھیلنەو، وەرزش و پراھینانیان
پێکەن.

بۆ ئەوێ قەلەو نەبن گەرنگی بە جوولەجوول و پڕۆشتنیان بەدەن. وریای
ئەو بن کە منداڵەکان بۆ ماوێیەکی زۆر لە پێش تەلەفزیۆن یان کۆمپیوتەردا
نەمێننەو. جەستەى منداڵ، بۆ گەشەییەکی باش پێویستی بە جوولە ھەیە.
ئەو منداڵانەى بۆ ماوێیەکی زۆر بى جوولە بەدیار تەلەفزیۆن و
کۆمپیوتەرەو دادەنیشن جەستەیان بەشیوەیەکی تەندروست گەشە
ناسەنیت.

۱۶. گرنگی به بهها مهنه و بیه کان بدنه.

خودا و پیغه مبه رمان ﷺ، قورئان و ئایینه که مانیان لا خوشه ویست بکهن. هیوای چوونه به ههشت له دلیاندا بهچینن، پییان بلین که پهروه ردگارمان ئیمه ی زور خوشده ویت و ههر له بهر نه مه دروستی کردووین، ئەندامگه لیکه یه کجار به نرخه وهك عه قل و چاو و دهست و قاچی پیداوین.

ئهو مندالانه ی له پرووی باوه پروه لاوازن، ههست به ته نیای و بیتوانایی ده کهن. مه ترسی دوو چار بوونیان به دهردی خه مبار بوون زیاد ده بیت. مندالی پروادار له لایه نی مهنه و بیه وه ههست به به هیزی خوی ده کات و باوه پره که ی ههستی به پرسیاریتی پیده به خشیت. هه لبراردنه کانی زور ژیرانه تر ده بن. باوه ر واتایهك به ژیان ده به خشیت. بیر و پروامان پیمان ده لیت بوچی ده ژین، بوچی نابیت درو له گه ل که سدا بکهین، بوچی نابیت هیچ کهس فریو بدین و به پیچه وانه وه ده بیت له گه ل هه موواندا چاکه بکهین. بو ته وه ی ههستی ئایینی منداله کان گه شه پیدرین پیویسته به جوشو خرۆشه وه پروو به پرووی جه ژنه کان بینه وه، له رۆژه پیروژه کاندایاری بو منداله کانتان بکرن، پیکه وه په رستش بکهن و نه گهر دهر فته هه بوو پیکه وه بهچن بو مزگهوت و په رستگاکان.

۱۷. منداله که تان فیر بکهن که ژیان تاقیکردنه وه بیه که.

تیان بگه یه نن که ئیمه بو به دهسته ئینانی به ههشت، به چاکه کردن و دهستخستنی پاداشت و نه جامدانی کاری باش و جوان هاتووینه ته ئهم دنیایه وه. نه گهر له لایه نی مهنه و بیه وه منداله کانمان گوشتنه کهین ئهوا ده شیت هوگرییه خراپه کانی وهك مه ی و قوما ر و مادده هو شبه ره کان رییان پییگرن؛ ئهم خووه خراپانه ش ژیان مروف ویران ده کهن. ئایینه که مان

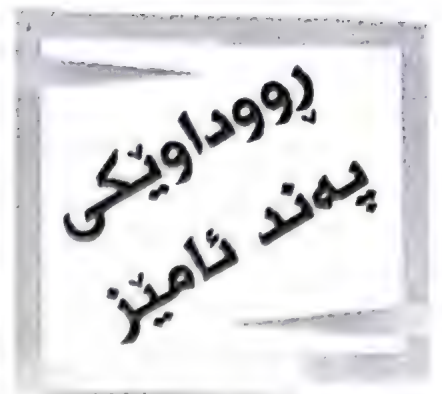
هەروەك ئەو ەى خووە خراپەكانى قەدەغە كەردووە، پىشنىازى چەندىن كارى باشىشى كەردووە كە ئارامى بە ناخى مەوۇف دەبەخشن.

۱۸. ەەوڵبەدن مندالەكانتان بەرەوشت و برۆادارى و چاكەكارى پەرورەدە بكەن.

هەروەك چۆن بە قسەكانتان ئامۆژگارىيان دەكەن، بەو جۆرەش بە رەفتارتان بىنە پىشەنگ بۆيان. ەەلەسوكەوتى جوان، باشتىرەن دووانە.

۱۹. مندالەكانتان زۆر زۆر خوۆشبۆيت.

ئەو بۆ گۆل چ واتايەكى ەەبىت، خوۆشەوىستىش بۆ مندال بەهەمان شىوہە. بە كات بۆ تەرخانكەردىيان و يارى لەگەل كەردىيان نىشانىيان بەدن كە چەندىك بايەخيان پىدەدەن. پىكەو ەكتىب بخوۆننەو، پياسە بكەن، وشەى يەكتىر پىر بكەنەو... چەندى دەتوانن رىژەى ئەو كاتانەى پىكەو ەن زۆرتىر و زۆرتىر بكەن. ئەگەر بۆتان گونجا لە مەلەو ە نوۆژەكانتان پىكەو ە بكەن. پىغەمبەرى ئازىزمان ﷺ، كە باشتىرەن پەرورەشيارمانە مندالانى خوۆشەوىست، قسەى لەگەل دەكەردن، يارى لەگەل دەكەردن. كاتىك نوۆژى دەكەرد نەو ەكانى؛ ەسەن و ەوسىن، چوونەتە سەر پىشتى و يارىيان كەردووە. پىغەمبەرى سۆز و مېرەبانى ﷺ زۆرجار كە نەو ەكانى دەچوونە سەر پىشى سووژدەكەى درىژدەكەو ە ەەرگىز لىيان توورە نەدەبوو و ئازارى نەدەدان. خوۆشەوىستى و مېرەبانى و پەيوەندى لە پەرورەدەى مندالەلەو شتانەن كە نابىت فەرامۆش بكىن.



ئو ساوايهی گريانی نه ده براهه وه

له ئه مريکا مندالیک دیته دنیاوه، منداله که که
دایکی له کاتی له دایکبوونیدا کۆچی دوايی
ده کات، به بهرده وام هه نسک ده دات و ده گری؛
به جوړیک ده گری وه خسته بیورته وه. هه ول و
ته قه لای مامانه کانیش گشتی بیسوود ده بیت،
هه رچییه که ده که ن ناتوانن منداله که هیور بکه نه وه. کاتیک مامانه کان بی
چاره ده مینه وه په یوه ندی به ده روونناسیکه وه ده که ن و باسه که ی بو
روونده که نه وه.

لیتی ده پرسن: "هه رچییه کمان کرد منداله که مان بو ژیرنه کرایه وه، ئیوه
پیشنیاری چی ده که ن؟"، ده روونناسه که پرسناری نه ته وه ی دایکی منداله که
ده کات.

پزیشکه که ش به مامانه کان ده لیت: "دایکیکی له نه ته وه ی خوی بو
بدوژنه وه، با به زمانی خویان لایلايه ی بو بلیت."

دایکیکی هاونه ته وه ی بو په یدا ده که ن و منداله که ی ده دهنه ده ست.
دایکه که منداله که ده گریته باوه ش و ده ست ده کات به لایلايه:

"لایلايه بخه وه گیان با گه وره بیت..."

لایلايه ورده ورده گاگولکه که ی..."

بخه وه پوله که م لایلايه

گه وره به پوله م لایلايه..."

منداله که که گوینی له م وشانه ده بیت، گریانی ده وه ستیت و ئارام

ده بیته وه.

پروونکردنه وه که ی دهر وونناسه که ش جیی سه رنجه که وتی: "مندالّه که له سکی دایکیدا گوئی له دهنگ و قسه ی نه و نه ته وه یه بووه، ناشنای نه و زمانه بووه. کاتیک هاته دنیاوه و ئیوهش به ئینگلیزی قسه تان له گه ل کرد. تیگه یشت که که وتوو ته ژینگه یه کی ناموووه و دهستی کردوه به گریان و هاوار کردن؛ به دوا ی دهنگیدا ده گه را که جیی متمانه ی بیت. کاتیک گوئی له دهنگیک بوو، که به هه مان زمانی دایکی ده دوا ئیدی ههستی به ئارامی و پارێزراوی کرد..."

بهشی بیست و پینجهم

“به‌ها بنچینه‌ییه‌کان، وه‌ک یاساکانی ریزمان وان.
 کائی‌ک قسه ده‌که‌ین، هیچ که‌سی‌ک پئویستی به
 یاساکانی ریزمان نابیت. به‌لام کائی‌ک له‌سەر "چی به
 باشرین شیوه چۆن ده‌وتریت؟" گفتوگو ده‌که‌ین ئەو
 کات پئویستیمان به یاساکانی ریزمان ده‌ییت. به‌ها
 ره‌وشتیه بنه‌ره‌تییه‌کانیش هەر به‌و شیوه‌یه‌ن. هەر
 که که‌وتینه گفتوگووه له‌سەر ئەوه‌ی چی راسته و چی
 هه‌له‌یه، کئ له‌سەر هه‌قه و کئ له‌سەر هه‌ق نییه
 خیرا په‌نا ده‌به‌ینه به‌ر یاسا بنه‌ره‌تییه‌کان.”
 پرۆفیسۆر مانفرید سپیتزەر

په‌روه‌رده‌ی به‌ها ره‌وشتیه‌کان و ناوچه‌وانه‌پل و هه‌لسه‌نگاندن

میشکی مروّف تهنه‌ئا ئامپریکی ده‌ماریی نییه، که ئەو وریاکه‌ره‌وانه‌ی له
 پئی بینین و بیستن و بۆنکردن و تامکردن و هه‌ستکردنه‌وه پئی ده‌گه‌ن
 لیکبده‌اته‌وه، به‌لکوو له هه‌مان کاتیشدا بیرده‌کاته‌وه و هه‌لسه‌نگانی ره‌وشتیی
 دروستده‌کات، ئەندامیکه‌ خاوه‌ن توانایه‌کی مه‌زنه، تهنه‌ئا تواناکانی وینه و
 موزیک و ئەندازیاریی مروّف جیی سه‌رسامی نین؛ به‌لکوو زیاتر تواناکانی

پینگەشتن و شىكردنەو و دۆزىنەو و بەھا رەوشتىيەكان لىكۆلەرەوكانيان
سەرسام كردو وە.

هەلسەنگاندنى سوورىي گول و شيريني ترى، لە هەلسەنگاندنى
خراپىي درۆ و باشىي هاوكاريكردن جياوازه. مروف رەخنە لە ناھەقى
دەگريت؛ رەخنەگرتن هەلسەنگاندىكە كە پتويستى بە توانا ھەيە و زياتر
پتويستى بە ئەزموون و ھەلچىنىي زانباريە، ئەم چالاكايە لە تەنھا
دەستىشانكردنى تايبەتمەنديەك زور ئالۆزترە.

ھەموو كات ھەماھەنگى لە نىوان پىداويستىيەكانى جەستە و بەھا
بنچىنەيەكاندا نىيە. ھەرچەندە پىداويستىيەكانى جەستەمان كار لەسەر
تىگەشتن و وەرەرزيمان دەكەن، بەلام ھەندى جار سەرەپراي پتويستىي
جەستەشمان ھەر سوور دەبين لەسەر ئەنجامدانى كاريك. ئەگەر ناچار بىم
بەيانى دواي نوژ و تاريك بنووسم ئەگەرچى جەستەشم ئارەزووى خەوتن
بكات، بەلام ھەر دەينووسم. ھەر كەسيك ناچار بيت بچيت بۆ خويندنگە
يان بۆ سەر كار ئەوا سەرەپراي ئەو وى ئارەزووى خەويش دەكات بەلام ھەر
دەكەويتە خۆ.

بەھا بنچىنەيەكان، پىوانەگەليكن بۆ ريكخستنى ژيانمان و ئاسوودەيى
كۆمەلگا زور پتويستن. پىوانەيەكيشيان پەيوەستە بە ئامانجەكانمانەو كە بە
بى ئەوان ناتوانين بيين.

بۆ نموونە؛ تەندروستى لە گەرنگەرين بەھا بنچىنەيەكانە. لەبەر
تەندروستيمان لە جگەرە، ئەگەر نەخۆشى شەكرەمان ھەيت لە خواردنى
شيرين، ئەگەر پەستانى خوينمان بەرزيت لە خواردنى سوپر و گوشت
دوور دەكەوينەو.

بوون به خاوهن کارێک به هایه کی گرنگه، سه ره رای ماندوو یه تیمان
به یانیان زوو له خه و راده بین و ده که وینه ری؛ نامه نه ویت کاره که مان
له ده ست بچیت...

ئۆتۆمبیل بۆ مرۆف گرنگه، زۆر کهس بۆ ئه وهی ئۆتۆمبیل بکڕیت پاره
کو ده کاته وه و له چه ند پێداو یستیه کی دیکه ی ده بووریت.

ئازادی به هایه کی یه کجار گرنگه، بۆ ئازادی و پاراستنی نیشتمان که مان
ئاماده یں گیانی خو مان به خت بکه یں.^(۱)

ناوچه وانه پل و به ها بنچینه ییه کان

نوێترین توێژینه وه کانی میشک ئه و راستیه ده خه نه پروو که "به ها
بنچینه ییه کان له لایه ن ناوچه وانه پله وه ده ستیشان ده کڕین". ناوچه وانه پل به
شیوه یه کی گشتی تا قوناغی هه رزه کاری و بگره تا دوا ی ئه و قوناغش
گه شه ده سه نیّت. هه موو شتێک رێکده خات، نه خشه ی ده کیشیت و پێکیان
ده گه یه نیّت. ده بیته هۆی گه شه سه نندن ئه و هه لسه وکه وتانه ی له گه ل
ئامانجه کانماندا ده گونجین. له پێناو ئامانجه گه وره کان و بیرو را
به ره تیه کاند، وا ده کات ده ست له پێداو یستیه کورت خایه نه کانمان
هه لبگرین. بۆ نموونه؛ له مانگی ره مه زاندا خواردن ناخوین، ویستی
خواردن و خواردنه وه مان خامۆشده که ینه وه.

تێگه یشتن، هه لسه نگاندن، گرنگیدان به ره وشت و شیکردنه وه له ئه رکه
گرنگه کانی ناوچه وانه پلن.

(۱) فیربوون، توێژینه وه ی میشک و خوێندنه گی ژیان (gehirnforschung und lernen)

لەسەر خۆیە، یەكسەر منى ناسییه وه و پتی وتم: هیوادارم زۆر خراپ بریندار نه بوو بیتم." (۱)

گهیج تا سالی ۱۸۶۱ ژیا. به لام ئەو پارچه ئاسنەى به بهشی پیشه وهی لای چهپی سهریدا چووبوو، لای چهپی میشکی ویران کردبوو، کونیکى له لای چهپی پیشه وهی سهریدا دروستکردبوو. له دواى پرووداوه که وه بووه که سیکی تهواو جیاواز. پیشتر که سیکی زیرهك، چوست و چالاک، کارزان، وریا، دهیتوانی هەر کاریك بیهویت ئەنجامییدات و ئامانجه کانی دهینایه دی. له پاش پرووداوه که ئیدی بووبوو که سیك که متمانەى به خۆی نه بوو، هەلسوکه وتی بیسه رهو به رهى دهنواند و نهیده زانی چی دهکات و چی ناکات. چاوی چهپی به تهواوی نابینا بووبوو، لای چهپی دهمووچاوی داکه وتبوو و که سایه تیشی تهواو گۆرابوو.

له دواى پرووداوه که ی فینیاس گه یجه وه، ده زانین که ناوچه وانه پل په یوهندی به به ها مه عنه ویه کانه وه هه یه. ناوچه وانه پل ته نیا هەلسه نگاندن بو جوان و ناشیرینی ناکات، به لکوو باش و خراپیش هەلده سه نگینیت. یاساکان له ناوچه وانه پلدا تۆمارده کرین. له ناوچه وانه پلدا سیستمی هه مه چه شنی به ها کان هه یه و ئەو وریا که ره وانه ی به میشك ده گهن کارده که نه سهر تیگه یشتن و هەلسوکه وتمان.

به ها مه عنه ویه کان و کتیبه پیرۆزه کان

هه موو هەلسه نگاندنیک، له میشکدا تۆمارده کریت. به تیپه ربوونی کات، سیستمیکی به ها له میشکماندا دروستده بیت. له سایه ی ئەمه وه له به رامبه ر

رووداوه كانى داها تودا ئاسانتر دەتوانىن خىرا و پەيوەست بە
ئامانجە كانمانەو ھەلسەنگاندن بکەين. بەم شىۋەيە سىستىمى سزا و خەلات
لە مېشكدا دروستدەيىت. چەمكە كانى جوان و ناشيرىن، باش و خراب،
خۆش و ناخۆش لە مېشكدا جىگىر دەبن. دىلسۆزى و رق دروستدەبن.
ھەرۋەك دروستبوون و گەشەسەندنى تواناي قسەکردن و تىگەيشتن...

مليۋنەھا يادگارى و رووداو و چىرۆك كە لە ژياندا رووبەروويان
دەبينەو، لە پىي زمانەو لە يادگاردا تۆماردەكرين. ئەگەر فيرى زمانىكى
بيانى بين و بشلەژين لە چۆنىتى دەربرينى رستەيەك ئەوا خۆمان دەگەيەينە
رېزمان.

كاتىك بە زمانىكى بيانى دەليين: (خانوو كە گەورەيە.) تەنھا گرنگى بە
نەۆمەكانى خانوو كە و گەورەيەكەى نادەين، بەلكوو بکەر و كار و كارى
ناتەواوئىش جىي سەرنجمان دەبن و ھەول دەدەين بە پىكى ھەريەكەيان لە
جىي خۆيدا بەكاربەيئين.

كتىبە پىروژەكان رۆلىكى گەورەيان لە پىكەيئانى بەھا روشتيەكاندا ھەيە،
لە كۆمەلگاي ئيمەدا قورئان و لە كۆمەلگاي مەسيحەكاندا ئىنجىل و لە
كۆمەلگاي جولەكەكاندا تەورات؛ بە پىژەيەكى گەورە لە پىكەتەنى بەھاكاندا
دەستنيشانكەربوون. لە كۆمەلگاي موسولماناندا ھىچ كىيىك ھىندەي
قورئان كاريگەريى لەسەر دەستنيشانكردنى باش و خراب نەبوو. كاتىك
بەھا بنچينەيەكان لە مېشكدا دروستدەبن، بىر و باوهرى كۆمەلگا ھەموو
كاتىك رۆلى دەستنيشانكەر دەگيريت.

لە نيو بەھا مەعنەويەكاندا مرۆف زياتر گرنگى بە (دادپەروەرى) دەدات.
دەمانەويت دادپەروەرى لە دنيادا بەرپاييىت و لەگەل ئەو كەسانەي رۆژانە
ھەلسوكەوتيان لەگەلدا دەكەين پىكەو لە دنيايەكى دادپەروەردا بژين.

فريونەدانى خەلكى، درۈنەكردن، نەكۈشتنى خەلكى، راستگۈيى،
ھاوكارى... ھەموو ئەمانە ئەو بەھايانەن كە لە ژيانى كۆمەلگادا
پيويستمانن.

كتىبە پيروۆزەكان دەلین: "نايىت بكوژن"، نەبوونى ناھەقيەكان بۆ ژيان لە
جىھانىكى دادپەرورەدا پيويستە. مروۆف دەيىت فيرى ھاوسۆزى بىيت.
يەكەك لە بەھا بنچينەيەكانى رەوشت بەم جورەيە: "شتىك كە ناتەويىت
لە گەل خوتدا بكرىت، لە گەل كەسانى دىكەدا مەيكە."
ليكوۆلينەوہەكان لە مېشكدا پيويستە ئيمە بەرەو سيستمىكى ھاوبەشى
بەھاكانىش بىەن.

ريساكانى زمان و رەوشت، بەرھەمى بيرن

ياساكانى رەوشت، بە مروۆف دەلین: "چى و چى لەسەر پيويستە
ئەنجاميىدات تا بتوانيىت لە دنيايەكى پىر دادپەرورەى و ئاشتيدا بژى."
پيويستە ياساكانى رەوشتيش، ھەرورەك ياساكانى زمان ھەبن. جوانى و
راستى رەفتار لە بەكارھيىنانى زمان بە راستى و جوانى گىرنگىرە.

زمان لە پەيوەنديە نۆدەولەتيەكاندا چەندىك گىرنگ بىت، ياساكانى
رەوشتيش ھىندە گىرنگن. ھەر كەسيك فيرى زمانىكى بيانى بىت يەك
خەرمان وشە و دەستەواژە و ياسا و پرستە فيردەيىت، بەلام بۆ كەسيك كە لە
ولايتىكى دوور لە نيشتمانى خۆى دەژى وەرگرتنى بەھا رەوشتىيەكانى ئەو
ولاىتە سەخت دەيىت، چونكە ياساكانى رەوشت ھىندەى ياساكانى زمان و
نووسين پروون و ئاشكرا نانوسرين.

ئەمەش لەكاتىكدا كە زمان و رەوشت لە ھەمان دايكەوہ ھاتوونەتە
دنياوہ. ھەردووکیان مندالى فەلسەفە، واتە بىرکردنەوہن. ھەردووکیان لە گەل

رېځخستنې پېكهيته ردا ده دوين؛ يه كيكيان پيمان ده لیت چوڼ قسه بکهين،
ئەوی دیکه شيان فيرمانده کات چوڼ ره فتار بکهين.

ليکولينه وه کان له ميشکدا، زمانيان دهوله مهنه کرد. ميشک کرداره کان به
جيا، ناو و پرسته کانيش به جيا تو مارده کات. پرسته چهنديک ئالوزتر بيت به و
ئهن دازه يه ده چيته ناوچه وانه پل. ئازاري برين له به شيکی جياواز و وشه ی
(برين) يش له به شيکی جياوازي ميشکدا تو مارده کرين.

سهره پرای ئەم پيشکه وتنانه ش، به ياساکانی زمان کيشه کومه لایه تيه کان
چاره ناکرين. به لام باش تيگه يشتن له و ئەندامه ی پي دهوتریت (ميشک)، له
چاره سهرکردنی کيشه کانداهوکارمان ده بيت.

له سایه ی به ها ره وشتيه کانه وه، مروڤ له ژيانی ئالوزی کومه لگادا ری و
ئاراسته ی خو ی دیاریده کات. فيرده بيت که به خته وهر و به به خت بژی...؛
ئهمه ش گرنگترین سهرکه وتنه که مروڤ بتوانیت پي بگات.

مروڤ کو تاشت فيری به ها مه عنه وييه کان ده بيت، ههرچه نده له سایه ی
سیستمی ناوه ندی ميشک و سیستمی خه لاته وه هه لسه نگاندنی ئەو
وریا که ره وانه ی به ميشک ده گن ههر له ته مه نيکی زووه وه کاراده بيت.
مروڤ کاتيک هيشتا منداله له تاریکی ده ترسیت، تامی سیو ئاره زووی
خواردنی زور ده کات. سهره پرای ئەمانه گه شه سه نندی ناوچه وانه پل
به ته واوی، به تايه تی گه شه سه نندی به شی ناوه ند و خوارووی تا قوناغی
ههرزه کاری ده خايه نيیت. له بهر ئەمه ئايینی ئیسلام له دوايی قوناغی
ههرزه کاریه وه مندال بهرپرسیاری هه لسوکه وته کانی ده کات.

ناوچه وانه پل ته نها کاری هه لسه نگاندن نييه، له هه مان کاتدا ئامار
وهرده گریت، ئەزموون کو ده کاته وه و له سایه ی ئەمانه وه هه لسوکه وته کانی
ئاراسته ده کات. ناوچه وانه پل چهنديک زووتر فيری بيرکردنه وه ی ژیرانه بيت

و چەندىك زووتر بە ھا بنچىنەيەكان كۆبكاتەو بەو ئەندازەيە
ھەلسوكەوتەكانى لە پەيوەستبوون بە خواستن و نەخواستن و خەلات و
سزاوہ رزگاردەكات و لە رۆشنايى ئەزمووندا بربار دەدات.

لە گەشەي مېشكد، كۆتاشت لە تويكلى مېشكد ريشالە دەماريەكان
بەيەكدە گەيەنرېن و لە گەل يەكدى دەبەستريڻ. پېڭگەياندى ريشالە
دەماريەكان تا قۇناغى ھەرزەكارى دەخايەنيٹ؛ تەنانەت ئەم گەشەيە
دەشيٹ لە دواتريشدا تەواوبېيٹ. گەشەسەندنى ناوچەوانەپل كۆتا جيئە كە
تەواوبكرېٹ.

ھەروەك لە بەشى حەقدەھەمدا باسمانكرد مندالېك كە لە (قۇناغى
ھەستيار) دا فيرى زمانېك بېيٹ، ئەوا دەتوانيت بى ھەلە قسە بەو زمانە
بكات. پتويستە تا دوانزە سيانزە سالىي فيرى زمانى بيانى بېين. زمانېك كە لە
دواتردا فيرى بېين ناتوانين بە بى ھەلە و كەموكورى قسەي پېكەين.

فېربوونى بەھا رەوشتيەكانيش، ھەروەك بەدەستھيئانى تواناكانى زمان
وہايە. پتويستە مندال لەم قۇناغەدا فېربېيٹ كە راست و دروست رەفتار
بنويئيت. مندالەكە لە لايەكەوہ فيرى بەھا بنچىنەيەكان دەبيٹ و لە لايەكى
ديكەشەوہ چەشنەكانى ھەلسوكەوت نمايش دەكات. ئەم قۇناغە زۆر
گرنگە؛ لەبەر ئەوہى رېچكەيەك بو ھەلسوكەوتەكانى داھاتووى
پېكدەهيئيت. ئەگەر بەھا رەوشتيەكان لە ناخيدا جيگيربين؛ ئەوا دواتر لە
بارودۆخە ئالۆز و دژوارەكانيشدا ھەر ھەلسوكەوتى راست دەنويئيت. چۆن
كەسيكى پېگەيشتوو فيردەبيٹ بى ھەلە و كەموكورى قسەبكات، بە ھەمان
شيئە فيردەبيٹ لە رەفتارەكانيدا ھەلە نەكات.

بو زمان ناوچەوانەپل گرنگە. بەھا بنچىنەيەكانيش وەك ياساكانى
رېزمانن؛ بە تايبەتى لە رووى ئالۆزيەكانەوہ لەيەك دەچن. لەبەر ئەمە مرووف

و چەندىك زووتر بەھا بنچىنەيەكان كۆبكاتەوۈ بەو ئەندازەيە
ھەلسوكەوتەكانى لە پەيوەستبۈون بە خواستن و نەخواستن و خەلات و
سزاوہ رزگاردەكات و لە رۆشنايى ئەزمووندا برىار دەدات.

لە گەشەي مېشكد، كۆتاشت لە تويكلى مېشكد، رېشالە دەماريەكان
بەيەكدە گەيەنرېن و لە گەل يەكدى دەبەستېن. پېكگەياندى رېشالە
دەماريەكان تا قۇناغى ھەرزەكارى دەخايەنېت؛ تەنانت ئەم گەشەيە
دەشېت لە دواترېشدا تەواوبېت. گەشەسەندى ناوچەوانەپل كۆتا جېيە كە
تەواوبكرېت.

ھەروەك لە بەشى ھەقدەھەمدا باسما نكرد مندالىك كە لە (قۇناغى
ھەستيار) دا فېرى زمانىك بېت، ئەوا دەتوانېت بى ھەلە قسە بەو زمانە
بكات. پېويستە تا دوانزە سيانزە سالىي فېرى زمانى بيانى بېن. زمانىك كە لە
دواتردا فېرى بېن ناتوانېن بە بى ھەلە و كەموكورى قسەي پېكەين.

فېربۈونى بەھا رەوشتىيەكانېش، ھەروەك بەدەستەينانى تواناكانى زمان
وہاھايە. پېويستە مندال لەم قۇناغەدا فېربېت كە راست و دروست رەفتار
بنوئېت. مندالە كە لە لايەكەوۈ فېرى بەھا بنچىنەيەكان دەبېت و لە لايەكى
دىكەشەوۈ چەشنەكانى ھەلسوكەوت نمايش دەكات. ئەم قۇناغە زۆر
گرنگە؛ لەبەر ئەوۈ رېچكەيەك بۆ ھەلسوكەوتەكانى داھاتوۈ
پېكدەھېنېت. ئەگەر بەھا رەوشتىيەكان لە ناخېدا جېگېربېن؛ ئەوا دواتر لە
بارودۇخە ئالۆز و دژوارەكانېشدا ھەر ھەلسوكەوتى راست دەنوئېت. چۆن
كەسېكى پېگەشتوۈ فېردەبېت بى ھەلە و كەموكورى قسەبكات، بە ھەمان
شېوۈ فېردەبېت لە رەفتارەكانېدا ھەلە نەكات.

بۆ زمان ناوچەوانەپل گرنگە. بەھا بنچىنەيەكانېش وەك ياساكانى
رېزمانن؛ بە تايبەتى لە روۈى ئالۆزىيەكانەوۈ لەيەك دەچن. لەبەر ئەمە مروۋ

له پاش ته مهنی هه رزه کارییه وه ده توانیت هه لسه نگانندی گونجاوتر
دهرباره ی به ها ره وشتییه کان، لیکتینه گه یشته کان، کیشه ئالوز و
گوماناییه کان بکات.

ئه گهر منداڵ دهیتوانی یاساکانی ریزمان پیاده بکات ئه واقسه کردن
له گه لیدا درباره ی ریزمان واتایه کی ده بیت. قسه کردن درباره ی ریزمان
له گه ل منداڵیکدا، که ده چینه دایه نگا هیچ واتایه کی نییه. له م ته مهنه دا
منداڵه که فیری زمان ده بیت، به لام هیشتا به سهر زمانه که دا زال نییه. به هه مان
شیوه ش نابیت فه لسه فه ی ره وشت له قوناغی سه ره تاییدا فیربکریت. به لام
بیگومان ده بیت یاسا ره وشتییه کان وه ره فتاری جوان و ناشیرین، باش و
خراب، چاکه کردن و خراپه نه کردن فیری منداڵه که بکریت؛ منداڵه که
ههروهک چون له دایه نگا ده توانیت قسه بکات پیویسته ئه مانه ش فیربیت،
به لام وهک چون ناتوانیت به ناوازه یی و بی هه له قسه بکات به هه مان
شیوه ش هه لسه که وته کان ناوازه نابن. گفتوگو و باسوخواس له سهر به ها
ره وشتییه کان پیویسته له پاش پۆلی حه وته مه وه ده ستپیکات.

ئه مه به واتای: "پیویسته پهروه رده و فیرکردن تا پۆلی حه وته م له به ها
ره وشتییه کان پاکبکریته وه" نایه ت. ههروهک چون تا پۆلی حه وته م
هه ولده دریت بۆ ته وه ی منداڵه که بتوانیت باشتتر قسه به زمانه که ی بکات،
به هه مان شیوه ش پیویسته پهروه رده ی ره وشت بکریت تا به ها بنچینه ییه کان
له ناخیدا بچه سپین و هه لسه که وته کان جوان ببن. پیویسته منداڵ هیواش
هیواش فیربیت له نیوان هاوه له کانیدا به رپرسیاریتی هه لبگریت، هه ست به
متمانه بکات، متمان به هاوه له کان بکات، له کاتی سه ره له دانی
لیکتینه گه یشتن و ئالوزیدا، کیشه کان چاره سه ربکات. فیرکردنی ره وشتیش
ههروهک فیرکردنی زمان، پیویسته هه ر له ته مه نیکی زووه وه ده ست پی

بکریټ. چۆن به نموونهی پرسته باشتەر فیری زمان ده‌بیت، به‌همان شیوه به نموونهی ره‌فتاریش باشتەر فیری ره‌وشت ده‌بیت. گه‌نجان به تیپه‌ربوونی کات به‌ها بنچینه‌یه‌کان وهرده‌گرن و پیاده‌یان ده‌که‌ن.

گه‌شه‌ی میټشک و په‌روه‌رده‌ی دلفراوانی

راستییه‌ك كه لیكۆلینه‌وه‌كانی میټشك خستوو یانه‌ته‌ روو، ئەمه‌یه: "گه‌شه‌ی ناوچه‌وانه‌پل، كه به‌ها ره‌وشتیه‌ بنچینه‌یه‌كانی تیدا جیگیر ده‌بیت، كۆتا به‌ش ته‌واو ده‌بیت و گه‌شه‌سه‌ندنه‌كه‌شی تا بلییت هیواشه. له‌ ناوچه‌وانه‌پلدا سیستمی‌كى ئالۆز دروسته‌بیت كه نوینه‌رایه‌تی ته‌واوی شیوه‌كان و یاساكان و هه‌لسوكه‌وته‌كان ده‌كات. ئەم سیستمه‌ پۆژانه به‌كارده‌هێندریت و كارده‌كات هه‌ر بپاره‌كان؛ له‌ سایه‌ی ئەم سیستمه‌وه‌هه‌ر بپاره‌كه‌ ده‌هه‌ین ئاخۆ نانه‌كه‌ كونه‌جی پێوه‌یه‌ یان په‌نیر، دیمه‌نه‌كه‌ ره‌ش و سپیه‌ یان په‌نگاوپه‌نگه‌."

ئهو ئەزموونانه‌ی له‌ کاتی گه‌شه‌سه‌ندنه‌ی ناوچه‌وانه‌پلدا به‌ده‌سته‌ده‌هێنرین، ئیمه‌ له‌ ده‌مارگیری و تاك ره‌وی ده‌پاریزن. به‌م هۆیه‌وه‌ پێویسته‌ ساله‌کانی په‌روه‌رده‌ له‌ هه‌مان کاتیشدا سالانی گه‌شت و گه‌ران بن. ئەلمانی وۆلفانگ گۆته‌ ده‌لیت: "بۆ كه‌سی‌كى زیره‌ك باشت‌ترین په‌روه‌رده‌، له‌ کاتی گه‌شتدا ده‌سته‌ده‌هێت."

لای ئیمه‌ بابه‌تی‌كى ب‌لاو هه‌یه‌ كه‌ مشتوم‌ری زۆر له‌سه‌ره‌، ئەه‌ویش "ئهو كه‌سه‌ی زۆر ده‌گه‌ریت یان ئهو كه‌سه‌ی زۆر ده‌خوینیت‌وه‌ زیاتر ده‌زانیت؟" گومان‌ی تیدا نییه‌ كه‌ گه‌شت و گه‌ران فیركارن. له‌ ساله‌کانی خویندن‌دا چه‌ندیك (خویندنگه‌ی هاوبه‌ش) هه‌لبژێرد‌ریت و پرۆگرامه‌کانی (ئالوگۆرکردنی خویندکاران) په‌یره‌وبک‌رین، به‌و ئەندازه‌یه‌ به‌ره‌مه‌مداریی له‌

خویندندا گه شه ده کات. خویندکاران کلتور و ئاین و به ها و نه ریت و پتوهری رهوشتی جیاواز ده بین و فیری دلفراوانی ده بن به رامبه ریان. جگه له وهش چه ندین خالی هاوبهش له نیوان خویان و گه لانی کلتور و جیاوازه کاند ده دۆزنه وه و توانای به هاوبهشی کارکردن به ده ست ده هیئن.

مروڤ چه ندیک شتی زۆر تر بییت، له ساله کانی داهاتوودا هیئده دلفراوانتر ده بییت. له سایه ی ته زموونگه لی هه مه چه شنه وه، چه ندین تیروانین ده رباره ی جیاوازی که سانی دیکه له می شکماندا دروسته بن و ری بو ته و به هایانه ده کریته وه که په یوه ندیان به وانه وه هه یه. زۆر ئاسانتر ده توانین خۆمان له گه ل ته و که سانه دا بگونجینین که خاوه ن به هاگه لیکی جودان له ئیمه. له می شکمی مندا له که دا، ته و به شه ی به پرووی به ها جیاوازه کاند ده کریته وه چه ندیک گه وره تر بییت، له داهاتوودا هیئده ئاسانتر ده توانیت ده رباره ی کیشه ئالۆزه کان بریار بدات.

ته گهر گه نجان له گه ل پتوهره تاك پرووه کانی رهوشتا گۆشبرکین؛ ته و له داهاتوودا به دلکراوه ییه وه پرووه پرووی جیاوازیه کان نابنه وه. مه رج نییه به ها تا کپرووه کان ئیلاا بنه مایه ی ده مارگیری، به لام ته گهر مروڤ له ساله کانی خویندندا فیری جیاوازیه کان بییت؛ ته و له داهاتوودا زیاتر دلفراوان ده بییت.

له و سالانه ی له ئەلمانیا مامۆستا بووم بوخۆم گه واهی ته مه بووم. ته و خویندکارانه ی له (جیمناسیوم)^(۱)، ده یان خویند له پۆلی چه وته مدا هه فته یه ك بو فهره نسیان ده بردن، له پۆلی نۆیه می شدا هه فته یه ك گه شتی ئینگلته رایان پێده کردن. سه ردانی ته و خویندنگانه ده کریت که وهك هاوبهش دیاریکراون

(۱) جیمناسیوم: سیستمیکی تایبه تی خویندنی ئەلمانیا. (وه رگیز)

و ئەو خوڭندكارانه شى له و خوڭندنگانه وه دىڼ بۆ ماوهى ههفته يه ك
ميوانداريان لى ده كرىت. ئەو گه نجهى دواناوه ندى ده برىت لانى كه م فىرى
دوو زمان بووه، دوو ولات گه راوه، له دوو ولات هاوه لى هه يه، ميوان بووه
لايان، ئەوانىش لاي ئەم ميوان بوون...

په پره و كردنى به رنامه ي خوڭندنگه ي هاوبه ش، له ئەلمانيا ته نها له گه ل
فه رنسا و ئىنگلته رادا نيه. ناو به ناو خوڭندكارى ئەلمانى ده بينم كه هاتوون
بۆ سه ردانى خوڭندنگه هاوبه شه كانيان له ولاته كه مان. كاتىك له دواناوه ندى
باخچه لى ئىقلىر ئەنادۆلو بووم، سه رپه رشتى گرووپىك خوڭندكارم كرد، كه
له "پرىكه ئيمه ر جىمناسيوم"ى نۆرنبىرگه وه هاتبوون.

پىويسته سىستىمى خوڭندنگه ي هاوبه ش په رپه بىدرىت و هاوپرئيه تى و
دۆستايه تى له گه ل مندا لانى ولات و ناوچه جياوازه كاندا بنىات بنرىت و
دلفراوانى و لىبوورده يى زياتر بۆ مندا له كانمان ده سته به ربكه ين.

پىويسته په روه رشياره كان چى بكه ن؟

به ها پره وشتيه كان، هه م له خىزان و هه م له خوڭندنگه وه رده گىرئىڼ.
په روه رده پىويستى ده كات كه هه ميشه نموونه هه بىت؛ خوڭندكار بۆ ئەوه ي
له بارودۆخه دژوار و ئالۆزه كاندا برىار بدات پىويستى به نموونه يه.

په وشت فىرى باش په فتارنواندن و پرئىزمانىش فىرى باش قسه كردنمان
ده كات. كاتى مامه له و كرپىڼ و فروشتنىش فىرى دروست كردنى په يوه ندى
له گه ل خه لكىدا ده بين. گه نجان، ته نانه ت كاتىك فىرى دروست كردنى
په يوه ندىش له گه ل خه لكىدا ده بن پىويستيان به نموونه هه يه.

ژيان گورزه ي ته نگه ژه يه، له لايه كه وه نا په زايى له ده ست بى به ره مى
سىاسه ت ده رده برىڼ و له لايه كى دىكه شه وه سىاسيه كان ده شىوئىڼىڼ. له

لایه‌که‌وه باسی ناشتی ده‌که‌ین، له لایه‌کی دیکه‌شه‌وه مندا له کانمان چه‌ندین کاتژمیر کاراتی و جودۆ و کۆنفۆ ده‌که‌ن و فی‌ری به‌کاره‌ینانی زه‌بر و زه‌نگ ده‌بن. له لایه‌که‌وه باسی باش به‌کاره‌ینانی کاته‌کانمان ده‌که‌ین، له لایه‌کی دیکه‌شه‌وه چه‌ندین کاتژمیر ته‌ماشای فیلم و یاری و هه‌والگه‌لیک ده‌که‌ین که هیچ په‌یوه‌ندیان به‌ ئیمه‌وه نییه؛ ئه‌مه‌ش له‌کاتی‌کدا بوونی پێشه‌نگ زۆر له تیگه‌یشتن گرن‌گتره.

به‌ها بنچینه‌یه‌کان و ره‌وشتییه‌کان ته‌نها کاتی‌ک گرن‌گن که له‌ناو کۆمه‌لدا پیاده‌ ده‌کری‌ن.

زۆرینه‌ی به‌هاکانی وه‌ک (مافی ژیان، ناشتی، براه‌تیی، سه‌ربه‌ستی، دادپه‌روه‌ری، راستی، دانایی، خو‌شه‌ویستی، ری‌ز، جوانیی...)، له‌ ده‌ره‌وه‌ی کۆمه‌لگادا هیچ واتایه‌کیان نییه. ئه‌مانه ته‌نها له‌ ناو کۆمه‌لگادا به‌بایه‌خن.

ته‌نها به‌ تیگه‌یشتن له‌ به‌ها بنچینه‌یه‌کان، په‌روه‌رده‌یان ته‌واو نابێت. ره‌وشت ته‌نها کاتی‌ک ده‌بێته‌ جیی بایه‌خ، که له‌ ژياندا په‌په‌وه‌بکری‌ت. په‌روه‌رشیاران پێویسته له‌سه‌ریان ئه‌و نموونه‌ بده‌ن به‌ گویی مندا لاند که له‌ ژيانی راسته‌قینه‌دا پرویانداوه و بۆ خو‌شیان بینه‌ نموونه. په‌روه‌رشیارێک بۆخوی جگه‌ره‌ بکیشی‌ت و مه‌ی بخواته‌وه و له‌و لاشه‌وه باسی زیانه‌کانیان بکات بۆ خو‌یندکاره‌کان ئه‌وا ناچوونه‌کیه‌ک دیته‌ ئاراوه و قسه‌کانی هیچ کاریگه‌رییه‌ک له‌سه‌ر خو‌یندکاره‌کان دروستناکه‌ن. پێویسته‌ ده‌رفه‌ت به‌ گه‌نجان بدری‌ت تی‌روانینه‌کانیان ده‌ربهرن و کاتی‌ک هه‌له‌یه‌کیان کرد به‌ لی‌بوورده‌یه‌وه و په‌وه‌په‌رویان بینه‌وه. پێویسته‌ بینه‌ نموونه‌ بۆیان...

پێگه‌ و گرن‌گیی خیزان له‌ په‌روه‌رده‌دا جیی مشت و مری‌یه. به‌ها بنچینه‌یه‌کان سه‌ره‌تا له‌ خیزانه‌وه و ده‌ده‌گیرین، خو‌یندنگه‌ش په‌روه‌رده‌ی به‌هاکان ته‌واو ده‌کات.

له م چوارچیویه شدا ئەم خالە زۆر گرنگه:

پتویسته ئەو پەروردهیهی له خویندنگه به خویندکاران دهدریت دژی ئەو به ها بنچینه ییانه نه بیت که له مالهوه پتیان دهدریت. پتویست دایک و باوک گفتوگویان له گهڵ مامۆستاکاندا هه بیت و مامۆستاکانیش پێز له سیستمی به هاکانی خێزانه کان بگرن...

سەرئەنجام: ٢٢

بۆ ئەوهی به جوانی و به راستی بدوین، پتویستیمان به پێساکانی زمان ههیه. بۆ ههڵسوکهوتکردن به شیوهیهکی راست و جوان و به رهوشتیش، پتویستیمان به یاساکانی رهوشت ههیه. ئەگەر که سیك تا تهمهنی سیانزه سالی فیری زمان نه بوو ئەوا تهنها به ههول و ماندوو بوونیکی یه کجار زۆر دهتوانیت بـ ههله فیری زمانه که ببیت، هه مان شتیش بۆ رهفتاره کان راسته. یاساکانی رهوشت له ناوچه وانه پلی میشکدا جیگیر دهبن؛ ئەم به شه کوئا به شی میشکه که پیده گات. باسوخواسی فهلسه فهی رهوشت تهنها له پاش قوناغی هه رزه کارییهوه و له پۆلی هه وته م و له وهه دوا ده گونجیت باسی لیه بکریت. باسکردنی بابه ته رهوشتیه کان بهر له م قوناغه، وه ک پتویست سوودی ناییت چونکه سیستمی به ها و ئەزموو نیکی ئەوتۆ له میشکی منداله که دا دروست نه بووه.

مندالان ههروهک چۆن هه ر له ته مه نیکی زوو وهه پەرورده ده کرین تا بتوانن به باشی قسه بکه ن، پتویسته به هه مان شیوهش هه ر له ته مه نیکی زوو وهه پەرورده بکرین تا رهفتارگه لیکی جوانیان هه بیت.

پێشه نگبوون له پەرورده ی رهوشتدا له وانه و تنه وه و ئامۆژگاریکردن زۆر گرنگتره. پتویسته گه وره کان به رهوشته کانیان ببنه نموونه. ئەو یاسایانه ی باس ده کرین، به لام جیه جینا کرین لای منداله کهش به گرنگ دانانرین؛ مندال زیاتر له هه ل سوکه وت دهروانیت تا قسه و گوftar.

گەشت كردن و فېربوونى زمان و كلتورى جياواز له قۇناغى خوڻدندا
مندال زۆر دلفراوان و لېبوورده دهكات. پېويسته له قۇناغهكانى خوڻدندا
مندالان فېربىن به لېبووردهيهوه پووبهرووى جياوازييهكان بېنهوه و به
ئاشتېيهوه له گەل ئه و كهسانه دا بژىن كه هه لگري بيرىكى جياوازن.

كوڻراد گرۆسمولەر، پەروەردەى لېبووردهى و ديموكراسى

سالى ۱۹۹۴ بوو... له دواناوه ندى باخچهلى
ئيفلەر ئەنادۆلو مامۆستابووم. له مالى خۆمان
ميوانداريم له كوڻراد گرۆسمولەر، مامۆستاي
وانهكانى زانسته كۆمهلايه تيهكان و سياست
دهكرد، كه له گەل خوڻدكاره كانيدا له ئەلمانياوه هاتبوون. هه موو رۆژيك
پيكهوه دهچووين بۆ خوڻدنگه و دههاتينهوه و قسه مان له سەر زۆر بابەت
دهكرد. هه ندى رۆژيش چەند گەشتيكمەن بۆ شوينه ميژووى و
گەشتياريهكانى ئەستهنبول ريكدهخست. رۆژيك كاتيك له بالكوڻى مالهوه
چامان دهخواردهوه كوڻراد پي و تم: "له قسهكانتهوه دەردهكهون كه تيروانىنى
(سۆسيال ديموكرات) ههيه. ئەندامى پارتى سۆسيال ديموكراتيت؟"

- راسته كه بيروپاي سۆسيال ديموكراتم ههيه، بهلام دهستورى
فهرمانبەري ئيمه، ئەندامبوون له پارتىكدا قەدەغه دهكات. هەر كهسيك له
پارتىكدا ئەندام بيت له كار دووردهخرېتهوه...

- زۆر بى مانايه!

- تۆ ئەندامى پارتىكيت؟



گەشت كردن و فېربوونى زمان و كلتوورى جياواز له قوڤاغى خوڤندندا
مندال زور دلفراوان و لېبوورده دهكات. پېويسته له قوڤاغهكانى خوڤندندا
مندالان فېربىن به لېبووردهيهوه پووبهپووى جياوازييهكان بېنهوه و به
ئاشتييهوه لهگه‌ل ئه‌و كهسانه‌دا بژين كه هه‌لگرى بېرېكى جياوازن.

كوڤنراد گرۆسموله، پهره‌ردهى لېبووردهى و ديموكراسى

سالى ١٩٩٤ بوو... له دواناوه‌ندى باخچه‌لى
ئىقله‌ر ئه‌نادۆلو مامۆستابووم. له مالى خوڤمان
ميوانداريم له كوڤنراد گرۆسموله‌ر، مامۆستاي
وانه‌كانى زانسته كوومه‌لايه‌تیه‌كان و سياست



ده‌كرد، كه له‌گه‌ل خوڤندكاره‌كانيدا له ئه‌لمانياوه‌ هاتبوون. هه‌موو پوژيک
پېكه‌وه‌ ده‌چووين بو خوڤندنگه‌ و ده‌هاتينه‌وه‌ و قسه‌مان له‌سه‌ر زور بابەت
ده‌کرد. هه‌ندى پوژيش چەند گه‌شتيکمان بو شوينه‌ ميژووى و
گه‌شتياريه‌كانى ئه‌سته‌نبول پيکده‌خست. پوژيک کاتيک له‌ بالکوني ماله‌وه
چامان ده‌خوارده‌وه‌ كوڤنراد پتي وتم: "له‌ قسه‌كانته‌وه‌ ده‌رده‌كه‌ون كه‌ تيروانينى
(سۆسيال ديموكرات) هه‌يه. ئه‌ندامى پارتى سۆسيال ديموكراتيت؟"

- راسته‌ كه‌ بيروپاي سۆسيال ديموكراتم هه‌يه، به‌لام ده‌ستوورى
فه‌رمانبه‌ريى ئيمه‌، ئه‌ندامبوون له‌ پارتىكدا قه‌ده‌غه‌ ده‌كات. هه‌ر كه‌سيك له
پارتىكدا ئه‌ندام بيت له‌ كار دوورده‌خريته‌وه‌...

- زور بى مانايه‌!

- تو ئه‌ندامى پارتىكيت؟

- ئەندامى پارتى سۇسىيال دىموكراتىم، ھەم سەرۆكى

شارۋچكە كەشم...

- خودا دەزانىت تۆ بىروراكانى خۆت دەبەيتە پۇلىشەو!

- بىگومان دەبەم...

- باشە مندالەكان مەحكومى يەك لايەنىي ناكەيت؟

- نەخىر! مندالەكان تاك لايەن نابن. (ھانس)ى مامۇستاي ئايىن

دەناسىت. ھانس لايەنگرى پارتى مەسحىيە دىموكراتەكانە، ئەويش

بىروراكانى خۆى باسدەكات. پاشان مندالەكان دايك و باوكىيان ھەيە،

مامۇستاكانى دىكەيان ھەيە... پۇژنامە و گوۋار دەخوئىننەو. بەم شىۋەيە لە

بىرياندا تىروانىتيك بۇ دنيا دروستدەيت. بەم جۆرەش مندالەكان لە

خوئىندنگە فىردەبن گوى بۇ بىرى جياواز پابگرن، لەگەل بۇچوونى جياوازا

بژىن، تەنانەت خالى ھاوبەش لە نيوانياندا بدۆزنەو و دلفراوان بن بەرامبەر

جياوازيەكان و دىموكراتيانە بىرەكەنەو. ئەگەر ئەمە نەكرىت دەزانىت چى

دەيت؟

- چى دەيت؟

- سەرۆكىك وەك ھىتلەر خاوەن كارىزما دەردەكەويت، كۆمەل دواى

خۆى دەخات و خەلكى دەخاتە كارەساتىكى دىكەو... پىۋىستە بىرى

دىموكراتى ھەر لە خوئىندنگە فىرى خوئىندكاران بكرىت. ھەركەسىك

تىروانىتيكى كۆمەلايەتى نەيت نابىتە مامۇستا. رەنگە ئەگەر مامۇستاي

بىركارى و ژمىريارى تىروانىتيكى تايەتى بۇ دنيا نەيت زۆر لۆمە نەكرىت،

بەلام مامۇستايەكى ئەلمانى، ئىنگلىزى، زانستە كۆمەلايەتيەكان، فەلسەفە

پىۋىستە تىروانىنى خۆى بۇ دنيا ھەيت.

ئىدى لىكدانەوۋى ئەمەش بۇ خۇتان بەجىدەھىلەم...

ھەم لە دەستووردا نووسراوہ: "پارتەکان پایەيەكى گرنكى ژيانى ديموكراسين"، ھەم قەدەغەي دەكەن مامۇستا لە خویندنگە بیروپرای سیاسى خۆی دەبیریت، ئىدى ئەو دەمارگیریه گرژەي ھاتووەتە ئاراوہ لە بەرچاوہ... قەدەغەکردنى ئەندامبوون لە پارتە سیاسییەکاندا لە مامۇستایان و فەرمانبەران بى سوودە. ھەر کەسیك بیهویت بگاتە پلەيەكى گرنک لە سیستمى پەرورەدەدا، بە بەرپۆوەبەریی خویندنگەشەوہ، پپویستی بە پالپشی پارتى دەسەلاتدار یاخود لایەنیکى پلەدار ھەيە. پپویست بە دوورپووی ناکات... پپویستە لە خویندنگە، خویندکاران فیرى ديموكراسى و بەھا ديموكراسیەکان ببن. پپویستە بۆیان باسبکریت ديموكراسى باشتەين سیستمیکە کە بەھا بۆپرای خەلکى دادەنیت و زامنى ئەوہیان دەکات لە لایەن ئەو کەسانەي خۆیان دەیانەویت بەرپۆوەبیرین. ھەر وەك وینسۆن چەرچلش وتى: "ديموكراسى سیستمیکى خراپە، بەلام لەو باشتەر نەدۆزراوہتەوہ."

ديموكراسى، لیووردەيی، پرووبەرووبوونەوہي جیاوازیەکان بەدلفراوانى، ئەو بەھایانەي مافەکانى مروّف و مروّفەکان بە يەکیتى دەھیلنەوہ لە سەر ووی ئەو شتە باشانەوہن کە پپویستە سیستمى پەرورەدە بە مندالانى بەخشیت.

بهشی بیست و شهشهم

“پۆیسته مندال له زیانهکانی میدیا پارێزێت.”
پروفسۆر د. سهفا سایگلی

تهلهفزیۆن مندالان فیڤری بهکارهێنانی توندوتیژی دهکات

هه‌ندی له پهر وه‌رشیاران په‌خه‌ له‌وه ده‌گرن، که ته‌له‌فزیۆن ده‌بیته به‌به‌ستیک بو‌ فیڤر بوون. باسه‌ که به‌م ئەندازه‌یه‌ش ساده‌ نییه‌... مێشک ناتوانیت فیڤر نه‌بیته‌، بێگومان له‌ ته‌له‌فزیۆنیه‌وه‌ چه‌ند شتیک فیڤر ده‌بیته‌. جێی داخه‌ که به‌رنامه‌کانی ته‌له‌فزیۆن مه‌به‌ستی (زۆر ته‌ماشاکردن و پاره‌ په‌یداکردن به‌ ریکلام) یان له‌پشته‌. ده‌ره‌ینه‌رانی فیلمه‌کان به‌ ویست و ئەندیشه‌ی زۆر (ته‌ماشاکردنه‌وه‌) توندوتیژی و جۆشوخرۆش ئاوێته‌ی فیلمه‌کانیان ده‌که‌ن. ئەو فیلم و به‌رنامه‌یه‌ی به‌ مه‌به‌ستی فیڤر بوون دروست ده‌کرێن، هێنده‌ که‌من که‌ ده‌کریت ب‌لێن هه‌ر نین...

به‌داخه‌وه‌ مندالان له‌ ته‌له‌فزیۆن و کۆمپیوته‌ره‌وه‌ فیڤری به‌کارهێنانی توندوتیژی و هێرش و په‌لاماردان ده‌بن. ته‌له‌فزیۆنه‌کان منداله‌کان ده‌که‌نه‌ که‌سانیکێ شه‌رخواز.

پۆیسته مندالان له‌ زیانه‌کانی ته‌له‌فزیۆن پارێزین...

بەپىي لىكۆلىنەۋەيەك كە لە ئەمىرىكا ئەنجامدراۋە، خويندكارىكى پۆلى
دوانزەيەم ۱۳ ھەزار كاترۇمىرى لە خويندنگە و ۲۵ ھەزار كاترۇمىرىشى بەدىار
تەلەقزىۋنەۋە بەسەردەبات. مىندالىك كاتىك قۇناغى سەرەتايى دەپرېت،
نەزىكەى ۸ ھەزار كوشتن و بىرىن و زىاتر لە ۱۰۰ ھەزار پرووداۋى
تونىدوتىرى بىنيۋە. وا گومانىدەپرېت لەو مالانەدا كە بە كىيىل بلاوكرائە
مىدىايەكانيان بۆ دەچىت، گەنجىكى ۱۸ سالان نەزىكەى ۳۲ ھەزار
پرووداۋى كوشتن و ۴۰ ھەزار پرووداۋى ھاۋشىۋەى كوشتنى بىنيۋە.

لە ۲ى نىسانى ۱۹۹۲دا، لە واشىتۇن بەرنامەكانى ۱۰ كەنال لە كاترۇمىر
شەشى بەيانى تانىۋەى شەو خرائە ژىر لىكۆلىنەۋەۋە. لەم كەنالانەۋە كە بە
تىكرا ۱۸۰ كاترۇمىر پەخشان ھەبوۋە ۱۸۴۶ پرووداۋى تونىدوتىرى
تۆماركراۋە؛ ۱۷۵ دانەيان كوشتن و ۷۵۱ دانەشيان تونىدوتىرى لە رادە بەدەر
بوون. لە ھەموۋشى خراپتر لە نىۋە ئەم پرووداۋى كوشتنانەدا:

۷۳% نى ۋەك (بى زىان) نىشانىدەدران

۵۸% نى تەنھا ۋەك پرووداۋىكى (نەرىنى) ھەلدەسەنگىندران

تەنھا ۴% نى ۋەك (ئازار بەخش و بەزىان) دەربردان.

تەلەقزىۋنەكان بە زۆرىى تونىدوتىرى ۋەك بىتاۋانى نىشانىدەدەن.

لىكۆلىنەۋەكان دەرىدەخەن، كە تەلەقزىۋنەكان پەلامار و شەرى قسەيان

بۆ دوو ھىندە و شەرى جەستەيشان بۆ سى ھىندە بەرزكردوۋەتەۋە...^(۱)

ئەو مىندالانەى پرووداۋى تونىدوتىرى لە بەرنامەكانى تەلەقزىۋنەكانەۋە

دەبىنن، لاسايى پالەۋانى فىلمەكان دەكەنەۋە و شەرخواز دەرەچن. يەكىك

که به مندالی پرووداوی لیدان و پیداکیشانی بینیت، کاتیکیش گه وره بوو له خیزان و منداله کانی خوی ده دات...

پتویسته مندالان فیربکهین له بهرام بهر ته له فزیوندا وریا بن و بهرنامه ی سوود به خش هه لبریزن. پتویسته ری به منداله که بدن له رۆژیکدا تنها یه که بهرنامه هه لبریزیت؛ ئیدی ده بیت یان فیری بکهن بهرنامه ی سوود به خش هه لبریزیت یان بو خوتان بوی هه لبریزن.

له هه مووشی گرنکتر ئه وهیه به هه لسوکه و ته کانمان، بیینه پیشه نگ بو منداله کانمان. ده بیت له رۆژیکدا، تنها ته ماشای یه که بهرنامه بکهین. پتویسته بزاین هوی هه لبراردنی ئه و بهرنامه یه بو خومان و بو منداله که شمان ئه گهر پرسی پروونبکهینه وه.

ئه گهر ته له فزیون نه بووایه...

له ئه مریکا و که نه دا له سالی ۱۹۵۰ وه ته ماشا کردنی ته له فزیون دهستی پئ کرد. لیکۆلینه وه کانی سه نته روۆل ئه وه یان خستوو ته پروو، که له پاش (۱۰-۱۵) سال له سه ره هه لدانی ته له فزیون، پروودا وه کانی کوشتن بو دوو هینده به رزبوونه ته وه. ههر له هه مان ئه و سالانه دا ئه و خه لکانه ی له ئه فریقای باشوور ده ژیان و ئه و ئه مریکیانه ی کۆچیان کردبوو و له ئه مریکا نه مابوون پڕژه ی کوشتن له ناویاندا ۷% که می کردبوو. دوا ی ئه وه ی له سالی ۱۹۷۵ وه ته له فزیون پپی نایه، ئه و ولاته شه وه تا سالی ۱۹۸۷ پروودا وه کانی کوشت به پڕژه ی ۱۳۰% به رزبوونه وه.

لیکدانه وه ی سه نته روۆل به م جوړه یه: "ئه گهر ته له فزیون نه دۆزرا بایه وه، ئه وایسته سالانه ۱۰ هه زار که س له ئه مریکا نه ده کوژران، ۷۰ هه زار

ئافرىقا دەستدرىژىيان نەدەگرايە سەر، ۷۰۰ ھەزار تاوان ئەنجامنەدەدرا و ۷۰۰ ھەزار كەسنىش بىرىندار نەدەكران. ^(۱)

مندال لە بەرامبەر تەلەفزیۆندا

مندال تا تەمەنى ھەشت سالى، ناتوانىت درك بە جياوازی نيوان ژيانى راستەقىنە و فيلم بکات، كەمىك بۆى سەختە جياوازی لە نيوان راستەقىنە و خەيالدا بکات. چى بىيىت لاسايى دەكاتەو،... ئەو ليكۆلىنەوانەى لە ئەمريکا و كەنەدا ئەنجامدراون، دەريانخستوو كە تەلەفزیۆن كاريگەرى زۆرى لەسەر مندالان دروستكردوو.

ئەو ھەي تەماشاي توندوتىژى و ترس بکات، فيرى توندوتىژى و ترس دەيىت. دواتر بەكارھىنانى زەبر و زەنگ و ھىرش و پەلامارەكان لە كۆمەلگادا پۆر بە پۆر زياد دەكەن... ليكۆلىنەوانەكان دەريدەخەن كە كچانىش ھىندەى كوران، بە توندوتىژىيەكانى نيو فيلمەكان كاريگەر دەبن. تەلەفزیۆن بە تىپەربوونى كات ئالوودەيى دروستدەكات. ئەو مندالانەى لە گەل تەلەفزیۆندا گۆشەدەبن، بە تىپەربوونى كات گەورەدەبن و خىزان پىكدەھىنن و ئىدى كىشەكانىش سەرھەلدەدەن:

1. كە دەبنە خاوەن مندال فەرامۆشيان دەكەن، كاتىك تەماشاي فيلم دەكەن كاتيان بۆ تەرخان ناكەن.

2. بە قسەكانيان پەيوەندى كەم و كالوكرچ دروستدەكەن، لەبەر ئەو ھەش كە ناتوانن پەيوەنديەكى تەندروست دروست بكەن؛ لە ژینگەيەكى بى متمانەدا دەرژين.

۳. تەلەڧزىيۇن دەبىتتە بەربەستىك لە پېش مرقۇدا، بۆئەۋەي بەھرەكانى بەرەۋپېش ببات. بەتايىبەتى لەۋ خىزانانەدا كە داھاتيان كەمە، تەلەڧزىيۇن رى بۆ كېشە دەروونىيەكان خۇشەكەت. مىندالەكە تەماشاي فىلمى ئەكتەرە دەۋلەمەندەكان دەكەت و ئىرەيىيان پىدەبات. كاتىكېش نەيتۋانى ئەۋ شتەنە بەدەستېھىتتە، ئىدى توۋشى كېشەي دەروونى دەبىت.

۴. تەلەڧزىيۇن كەسايەتى مرقۇقەكان دەگۇرپىت؛ ئەۋ كەسەي تەماشاي شەرخۋازى و ئەۋ خەلكانە دەكەت كە بە (شەپ و شۇپ) بەدۋاي مافدا دەگەپرىن، سەرەتا بە شىۋەيەكى ئاسايى لىيان دەروانىت، پاشان بۆ خۇشى شەرخۋاز دەردەچىت.

۵. رىكلامەكانى كەنالەكان، مرقۇق دەكەنە بەكاربەرىكى زىادەپرەۋ. خەلكى حەزدەكەن ئەۋ شتەنەي لە شاشەكانەۋە دەيانىنن بىانكرن. لىكۆلىنەۋەكان دەرىدەخەن، كە مىدىا خۇي خۇي كۆنترۇل ناكەت و ناشىەۋىت خۇي كۆنترۇل بكەت. ھىچ سوودىك لە بىنى تەلەڧزىيۇن و كۆمپىوتەر ۋەك (گەشەسەندنى تەكنەلۇژيا) و چاۋ داخستەن لە ئاست زىانەكانىاندا نىيە.

مىدىا ئەۋ زىانانەي خۇي دەبىتتە ھۆكارىيان دادەپۇشىت و لە پېش چاۋانىيان لا دەبات. تەنەت ھەندى جار گۇيمان لە باسى ۋايە كە دەلىت: "پىۋىستە مىندالان تەماشاي تەلەڧزىيۇن بكەن، ئەۋ مىندالەي تەماشاي تەلەڧزىيۇن ناكەت لە كۆمەلگا دادەپرىت"، گەنجىكى ۱۸ سال ۲۰۰ ھەزار پروۋداۋى توندوتىزى دەبىتتە. دابران لە كۆمەلگايەك كە بەم جۇرە توندوتىزى تىدەبىت زۇر باشتەرە لە ئاۋىتەبوۋنى...^(۱)

پتویسته خیزانه کان منداله کان جی نه هیلین بۆ ویزدانی تهله فزیون، تنها له دووره وه لئی نهروانن بزائن چی ده بیته و چی نابیت.

سهر نه انجام: ۴۴

تهله فزیونه کان، مندالانیان تنها له خویندن و کتیب خویندنه وه و فیربوونی زانیاری سوود به خش دانه بریوه، به لکوو له هه مان کاتیشدا به ره و توندوتیژی و ته مه لئی ئاراسته یان ده کهن، کاته کانیان ده دزن و پئ بۆ داخو رانی ره وشت خوشده کهن، ده بنه به ره به ست له بهردهم دروستبوونی په یوه ندی ته ندروست له پئی گفتوگو وه، په لکیشمان ده کهن بۆ زیاده ره وی؛ به تاییه تی تهله فزیونه کان ده بنه هو ی کیشه ی دهروونی له و خیزانه هه ژارانه ی ناتوانن هاوشانی ژیانی که یف و سه فای نه که ره کان بژین.

تهله فزیون پئ بۆ فه رامۆشکردنی مندالان خوشده کات.

پتویسته مندالان فیربکه ین، له به رامبه ر تهله فزیوندا وریا بن و بهرنامه ی سوود به خش هه لبرژین. پتویسته پئ به منداله که بدهن له پۆژیکدا تنها یه ک بهرنامه هه لبرژیت؛ ئیدی ده بیته یان فیری بکه ن بهرنامه ی سوود به خش هه لبرژیت یان بوخۆتان بۆی هه لبرژین.

پروفیسۆر مانفرد سپیتزه ر، نه انجامی لیکۆلینه وه کانی ده رباره ی تهله فزیون هه لده سه نگیتیت و ئه م خاله ده خاته پروو: "له باری ئاساییدا یان ده بیته به شیوه یه کی راست و دروست ته ماشای تهله فزیون بکریته، یاخود هه ر هه یج ته ماشای نه کریته." (۱)

چیز یارمه تیدان

(موسته فا یالچن) ی پزیشکی ددان، له شارۆچکه ی کاغزمانی شاری قارس دهستی به خویندن کردو وه، زۆر به ناره حه تی خویندوویه تی...

پزیشکه هاوکار یخوازه که بهم شیوهیه باسی ئەو رۆژانه ی کرد: "له گه‌ره‌که‌ی
خۆمان خویندنگه‌ی لی نه‌بوو، بۆ ئەوه‌ی برۆمه خویندنگه‌که‌ی گه‌ره‌که‌ی
به‌رامبه‌ریشمان، پتویستبوو به‌سه‌ر رووباره‌که‌دا بپه‌رمه‌وه. ناو به‌ ناو لافاوێك
ده‌هات و پرده‌ شل و شیواوه‌کانی پیش خۆی ده‌دا؛ ئیمه‌ش ناچارده‌بووین
ئهم به‌رد بۆ ئەو به‌رد خۆمان هه‌لبه‌هین و بپه‌رینه‌وه. ته‌نانه‌ت جارێکیان که له
پۆلی یه‌کی سه‌ره‌تایی بووم، قاچم له‌سه‌ر به‌ردیکی به‌ستوو هه‌لخایسکا و
که‌وتمه‌ ئاوه‌که‌وه و گێژاوی ئاوه‌که‌ منیشی پیش خۆی دا، به‌ یارمه‌تی هه‌ندی
که‌س و به‌ زه‌حمه‌ت پزگارم بوو، قوناغی ناوه‌ندیشم هه‌ر به‌م جۆره‌ سه‌خت
بوو. دواتر له‌ ئه‌سته‌نبۆل دواناوه‌ندی ته‌قسیم ئه‌تاتورکم ب‌ری و چوومه‌ به‌شی
ددانسازی. له‌ سالی ۱۹۶۶ دا زانکۆم ته‌واو کرد."

موس‌ته‌فا یالچن له‌ پاش ته‌واوکردنی خویندنه‌که‌ی، نۆرینه‌گه‌یه‌کی له
ئه‌سته‌نبۆل کرده‌وه و پاش چه‌ند سالیك توانای دارایی زۆر باش بوو، له
سالی ۱۹۹۱ دا بۆ ئەوه‌ی منداڵانی شارۆچکه‌که‌ی وک خۆی تووشی
نا‌ره‌حه‌تی نه‌بنه‌وه خویندنگه‌یه‌کی چه‌وت پۆلی دروستکرد، دواتر ئهم
خویندنگه‌یه‌یان فراوانتر کرد تا توانای له‌خۆگرته‌ی ۴۲۵ خویندکاری هه‌بوو.
موس‌ته‌فا یالچن به‌م شیوه‌یه‌ باسی ئەو هه‌ستانه‌ ده‌کات که به‌ره‌و
کردنه‌وه‌ی ئەو خویندنگه‌یه‌ په‌لکیشیان کرد: "ئێستا ۴۲۵ خویندکار له‌و
خویندنگه‌یه‌ په‌روه‌رده‌ ده‌کری. بوونه‌ خاوه‌نی ئهم توانایه‌ و به‌خشینی به
خه‌لکی و پاشان ب‌ینی خه‌نده‌ و خوشی سه‌ر رووخساری منداڵه‌کان
هه‌ستیکی ب‌ی هاوتایه‌..."^(۱)

بەشى بىست و ھوتەم

“ئەگەر ئارەھەتى و بەربەست لەسەر ئەو پىيەى پىيدا
دەرۆن نەبوو؛ ئەوا بزەنن ئەو پىيەى ئىو بە ھىچ جىيەك
ناگەيەتت.”
بىرنارد شو

خویندنگەى باش، مامۆستای باش، خویندکاری باش

دواین لىكۆلینەو ەكان كە لەسەر مېشك كراون، دەريانخستوو ە بۆ ئەو ەى
مندا لان پەرو ەردەيەكى باشتەر و ەربگرن و باشتەر خۆيان بۆ داھاتوو ئامادە
بکەن؛ پىويستە پىپۆرانی پەرو ەردە و ئەو زانايانەى توژينەو ە لەسەر مېشك
دەكەن پىكەو ە كار بکەن. پەرو ەرشيارەكان ەو لډەدەن (مېشكى مرؤف
پەرو ەردە بکەن). لىكۆلەرەكانىش لە چۆنىتتى كار كەردن و فېربوون و
تۆمار كەردنى زانىارى و بەكار ەيئەنەو ەى و بىر ياردانى ئەو ئەندامە
ئەفسوناويەى پىي دەلېن (مېشك) دەكۆلنەو ە. كاتىك سىاسىيەكان
سىاسەتەكانى پەرو ەردە ئاراستە دەكەن، پىويستە را و بۆچوونى پىپۆرانی
مېشك و دەمار و پەرو ەرشياران و لىكۆلەرەوانى مېشك و ەربگرن؛ چونكە

بەنەمای سەرکەوتن لە پەرورەدەدا بە تینگەشتن لە مېشك - كە ئەندامى
فېربوونە - دېتە دى.

سەرکەوتن لە گەل خويندنگەى باش و مامۆستای باش و خويندكارى
باشدا دېتە دى.

يەكەمىن مەرجى بوون بە مامۆستايەكى باش، خوشويستنى پېشەكە و
منداڵانە. سەرکەوتنى مامۆستا، راستەوخۆ پەيوەستە بە خوشەويستبوونى
لاى خويندكارەكانى. خويندكار ئەگەر مامۆستاكەى خوشبووئىت،
وانەكەشى زياتر خوشەدەوئىت. دەزانئىت ئەگەر سەرکەوتوو بئىت
مامۆستاكەى دلخۆش دەكات، ئىدى ھەم لەبەر دلخۆشکردنى ئەو و ھەم بۆ
بەدەستپېنناني ستايشى ئەو زياتر ھەولەدەدات. نايەوئىت مامۆستاكەى
تووشى بى ھىوايى بكات.

مامۆستا ئوفوق، مامۆستای زمانى ئەلمانى لە دواناوەندى گازىۆسپاشا
ئەناۆلۆ، كتيبى ئەو پريەى مامۆستا بەرەو سەرکەوتن دەباتى خويندبوو و
پى و تەم: "كتيبەكە تانم خويندەو و پېشنياريشم بۆ چەندىن ھاوړېم كرد تا
بيخويننەو. لە كتيبەكە تاندا مامۆستايەكى دلباش و دليكى تامەزرۆى چاكەم
بينى..."

مامۆستايەكى باش، ئەو مامۆستايەى كە ئەم دوو پرسيارە لە خۆى بكات
و بتوانئىت بليت: "بەلى"، پرسيارەكانيش ئەمانەن:

۱. دەتەوئىت تا كۆتايى تەمەن لە گەل خويندكارانىكى تەمبەل و ھاوړھاج و
كەللەرەقدا ھەولەدەيت؟

۲. ئايا فيرکردنى شتى نوئى بە خويندكاران و گەنجان بۆت گرنگە؟
دەتوانئىت ئەمە بكەيت؟

ئەو كەسەى دەيەوئىت بىيىت بە مامۇستا پئويىستە بە وپەرى ھىزەو بە
(بەلى) وەلامى ئەم دوو پرسىيارە بداتەو، ئەگەر نا نابىت ئەو پىشەيە
ھەلبرئىرئىت...

مامۇستايەكى باش

دەتوانىن گرنگترىن ئەو تاييەتمەندىيانەى پئويىستن لە مامۇستايەكى باشدا
ھەبن بەم جۆرە رىزبەكەين:

۱. پئويىستە دلىكى لىوانلىو لە خۆشەويستى و خواستى چاكەكارى
ھەبىت.

۲. پئويىستە لە بەخشىنى زانىارى و رەوشتى جوان بە خوئىندكارانى
دلساف و بىگەرد و خۆ ئامادەكار بۆ داھاتوو دلخۆشبيت.

۳. پئويىستە خاوەن مىشكىكى تەندروست بىت. پئويىستە ژىرىى بۆ
فېربوون و فېركردن و چاكەكردن بەكاربھيئىت.

۴. پئويىستە دل گەرم بىت و، تەنھا جىي خۆشەويستى لە دلدا ھەبىت
و، ھەستەكانى رىقوكىنە لە دلى وەدەرنىت.

۵. پئويىستە ئارامگر بىت. بۆ ئەو ھى شتىكى باش بە خوئىندكارەكانى
بەخشىت دەبىت بە پىداگرييەو ھەولبدات. دەبىت بەرەستەكان
زىاتر پىداگري بىكەن و نابىت سەختىيەكان ئىرادەى پرووخىن.

۶. پئويىستە زۆر دلگراو و لىبوور دەبىت. دەبىت بە تىگەيشتەو
پرووبەرووى ھەلەكان بىيەو، بۆ راستكردنەو ھىان بە پشوو درئى
تىيكۆشيت.

مامۆستايەك پيشەكەى خۆى خوشنەويست بۆخۆى وازىلىيھىيىت.
مامۆستايەك كە ئارەزووى كارەكەى خۆى نەكات نابىت ھەروا فەرامۆش
بكرىت و، پىويستە قسەى لەسەر بكرىت تا بزانن چى و بۆچى كەموكورە.
بە ھىچ شىئەيەكى دىكە ناكرىت ئاستى ئەم پيشەيە بەرزبكرىتەو.

لە فەلەندا ھەموو سالىك مامۆستايان (۴-۶) ھەفتە خوولى پەيوەست بە
بوارەكەى خۆيانەو دەبينن و ھەولەدرىت بگەنە ئاستىكى باشتر لە
پيشەكەياندا. لای ئىمە سىستىمىكى لەمجۆرە نيە. ھەر مامۆستايەك
پيشەكەى خۆى خوشبووىت، پىويستە ھەولى برەودان بە خۆى بدات، پرس
و راگۆرىنەوەى لەگەل ھاوپيشە بەئەزمونەكانىدا ھەيىت، كىتب و گوڤارى
تايبەت بە پەرورەدە بخوئىتەو و گەشە بە خۆى بدات.

مامۆستاي خراب زۆر لە نانەواى خراب و دەرووناسى خراب و
پارىزەرى خراب زيانەخستە...، سەرئەنجام ئەوان لەگەل كەسانىكى
پىگەيشتوودا پرووبەروودەبنەو كە دەتوانن چاك و خراب لەيەك جيا
بكەنەو. بەلام مامۆستا مندا لانى پاك و بى تاوان پەرورەدە دەكات. لەبەر
ئەمە پىويستە مامۆستايان زۆر باش سەرپەرشتى بكرىن، ئەوانەيان كە ناتوانن
سوودبەخشىن بۆ خوئىندكارەكانيان پەرورەدە بكرىنەو، ئەوانەيان كە ناتوانن
خۆيان نوئىكەنەو ياخود نايەنەويىت خۆيان نوئى بكەنەو بەرەو پيشەيەكى
دىكە ئاراستە بكرىن؛ چونكە سىوى خراب دەيىتە ھۆى خراپوونى سىئە
تەندروستەكانىش...

خوئىندنگەى باش

مامۆستا، خوئىندكار و خىزان پارچەى پىكھاتەيەكن. رىكخراوى كەشى
خوئىندنگە، ھىندەى مامۆستاي باش بۆ ئامادەکردنى خوئىندكاران بۆ ژيان

پټويسته. خوښندنګه يه کي باش پټويسته بينايه کي پته و، باخچه، دامه زراوه يه کي وهرزشي، کتيبخانه، تاقیګه، هولي کونفرانس و پنداويستی و نامرازي وانه کاني هه بټت. نه و مهرجانه ي پټويسته له خوښندنګه يه کي باشدا هه بن نه مانه ن:

۱. خوښندکار، چه قی خوښندنګه يه کي باشه. خوښندنګه توانا کاني منډاله کان په ره پيښه دات و ناماده يان ده کات بو ژيان و به شيوه يه ک پياند ه ګه يه نيټ که له ژياندا سه رکه وتوو بن.

۲. خوښندنګه ي باش، نه زموون به خوښندکاره کاني ده به خشيت. خوښندنګه يه ک ته نها زانياري بيه خشيت، خوښندنګه يه کي باش نيه. خوښندنګه پټويسته نه و زانياري يانه به خوښندکاره کاني بيه خشيت؛ که له ژياناندا به کاريده يئن و هاوکاريان بټت تا نه زمووني پټويست به ده سته يئن.

۳. خوښندنګه يه کي باش، خوښندکاره کاني هانده دات بو ليکولينه وه و تاقیکردنه وه و هه لسه نگاندن و پنداويستيه کانيان بو دابين ده کات. ماموستاکان ته نها زانياري له ميشکي خوښندکاره کاند که له که ناکه ن، به لکوو هه ولده دن به هره کاني منډاله کان ګه شه پيښه ن و سه ره رشتيار و راويز کاريان ده بن.

۴. خوښندنګه ي باش منډالان فيري فيربوون ده کات. ناکريت فيري برسيتي بين، ته نها کاتيک به سه رماندا دټت ليټيډه ګه ين. نه و زانياري يانه ي خوښندنګه فيري منډاله کاني ده کات، ده بټت له ګه ل راسته قينه ي ژياندا بګونجيئن. ميشک ته نها فيري زانياري نابيت، به لکوو بو خوشي زانياري و بيروکه دروسته دات، خوښندنګه ي باش خوښندکاران فيري دروستکردني زانياري و بيروکه ده کات.

۵. ناکریت به باسکردن مروف فیری چوئیتی قسه کردن بکریت، مندال به قسه کردن فیری قسه کردن ده بیت. خوئندنگه یه کی باش؛ خوئندکاره کانی فیری جوان قسه کردن و جوان نووسین و دروستکردنی په یوه ندیه کی باش له گهل خه لکیدا ده کات.

خوئندکاری باش

خوئندنگه یه ک بتوانیت خوئندکاری باش په روه رده بکات؛ خوئندگایه کی باشه و ماموستا کانشی ماموستای باشن. ئه و تایه تمه ندیانه ی پئو یسته له خوئندکاری کی باشدا هه بن له کتییی "سه رکه وتن کاری باوهره" دا باس مکردوون. پئموایه گهر لیره شدا به کورتی بیانژمیرم سوودی هه بیت:

۱. ئامانجیکی گرنګ بو خوی هه لده بژیریت. ده زانیت بو سه رکه وتن پئو یسته بهر له ههر شتیک تامه زروی سه رکه وتن بیت و به وره بهزی و پشوودر ژیه وه هه ولی بو بدات.

۲. میشکی به باشی ده بات به پړوه و به ته واوی توانا کانییه وه به کاریده هیئت.

۳. پروا به سه رکه وتنی ده کات و متمانیه به خوی هه یه.

۴. به هره کانی باش به کارده هیئت.

۵. به درېژایی ته مهنی فیرده بیت. له بهرئه وه ی ژیان خوئندنگه یه که، پئو یسته به درېژایی ژیانمان فیربین.

۶. که سه سه رکه وتنو وه کان ده کاته پیشه نګ و هه ولده دات هه مان سه رکه وتنه کانی ئه وان به ده سته بخته وه و ته نانه ت له وانیش زیاتر سه رکه وتنو بیت.

۷. شیوازه‌کانی کۆششی به‌ره‌مدار و پیک‌خراو ده‌زانیت و پیاده‌یان ده‌کات.

۸. به‌ره‌مداران‌ه کاته‌کانی به‌کارده‌هینیت.

۹. پلان داده‌ریژیت و پیاده‌ی ده‌کات.

۱۰. شیوازه‌کانی وانه خویندنی به‌ره‌مدار ده‌زانیت و په‌یره‌ویان ده‌کات.

۱۱. هه‌ول‌ده‌دات پيش‌خوی و رکابه‌ره‌کانی بکه‌ویت و، بویری رکابه‌ریکردنی له‌گه‌ل دنیا‌دا هه‌یه.

۱۲. هانی خوی ده‌دات و، چیز له‌کۆش‌کردن ده‌بینیت.

۱۳. میشکی له‌بیری نه‌رینی پاک‌ده‌کاته‌وه، شکسته‌کانی به‌ئه‌زموون ده‌بینیت و ده‌زانیت دووباره‌ده‌ستپیکاته‌وه.

۱۴. پێداو‌یستییه سه‌ره‌کییه‌کان ده‌ستنیش‌انده‌کات؛ ده‌زانیت که پێداو‌یستییه‌کان هانده‌ری مرو‌فن.

۱۵. بایه‌خ به‌خوی ده‌دات؛ ده‌زانیت ئه‌گه‌ر پرۆژه و کاری گ‌رنگ ئه‌نجام‌بدات که‌سانی دیکه‌ش بایه‌خی بو‌ داده‌نین.

۱۶. ده‌زانیت که سه‌رکه‌وتن پتو‌یستی به‌به‌ران‌به‌ره و ئاماده‌ی به‌خشینی به‌رام‌به‌ره‌که‌شیه‌تی. هه‌ر کات پتو‌یستی کرد له‌که‌یف و خوشی و ته‌ماشاکردنی ته‌له‌فزیۆن و یاریکردن خوی ده‌بو‌وریت.

۱۷. دلی ده‌داته‌ بیرو‌رای مه‌زن، هه‌ولی خ‌زمه‌ت‌کردنی میللەت و ئایین و مرو‌فایه‌تی ده‌دات.

۱۸. ده‌زانیت که بیرو‌راکان مرو‌ف گه‌وره‌ده‌که‌ن و هانی ده‌ده‌ن؛ به‌شوین بیرو‌راکان‌دا راده‌کات و ماندو‌وش نابیت.

۱۹. لە قاووخانە و مەيخانە و قومارخانە و چيژە حەرامەكان خۆي بەدوور دەگریت.

۲۰. دەزانیت كە هيچ بايەك هاوکاری كەشتیەك ناكات، كە ئامانجی نەبیت. هەولەدەدات سەرەتا خزمەتی خۆي و دواتر خزمەتی خیزانەكەي و میللەتەكەي و مرقۇفایەتی بكات. درك بەو دەكات كە كۆشش كردن (گەورەترین چاكەيە)^(۱)

كۆمپیوتەر لە خویندنگەدا

كۆمپیوتەر لەبەرچاوترین بەرهەمی تەكنەلۆژیایە. زۆر خویندنگە بانگەشەي ئەو دەكەن كۆمپیوتەر بەكاردەهینن لە پەروەردەیاندا. بەكارهینانی كۆمپیوتەر بێگومان شتیکی باشە. بەلام چ كاتیك پێویستە لە خویندنگە وتەنەي كۆمپیوتەر بخوینریت؟ پێویستە بەراستی وەلامی ئەم پرسیارە بدەینەو...

بەرای پرۆفیسۆر سپیتزەر، ئەو بەهرانەي پێویستە وەك سەرەتا خویندنگە بە منداڵانی بێخشییت ئەمانەن:

۱. خویندنهو

۲. نووسین

۳. ژماردن

۴. گوینگرتن

۵. ناساندنی ژینگەي سروشتی و بەرهەمه هونەرییەكان

(۱) سەرکەوتن کاری باوەرە، عەلی ئەركان كەفاكلی، بلاقراوہكانی نەسیل، ئەستەنبول،

۶. قسه کردن

۷. چرکردنه وهی سهرنج له سهر خالینک

۸. ریکخراوی

۹. کاری به کۆمهڵ

۱۰. گهشت، گهران، توژینه وه و فیربوونی فیربوون

تا پۆلی حهوتهم کۆمپیوتەر پێویست نییه. منداڵ ده‌بێت به‌و به‌هرانه
برازنریته‌وه؛ که له ژيانیدا پێویستی پێیان ده‌بێت. له پاش پۆلی حهوتهمه
فیری کۆمپیوتهریان بکه‌ن. پێویسته منداڵ فیری به‌کارهێنانی کۆمپیوتەر و
تۆمارکردنی زانیاری، ئاماده‌کردنی خسته له (ئیکزڵ)دا، نووسینی نامه له
(وۆرد)دا و دابه‌زاندنی زانیاری و لیکۆلینه‌وه بێت.^(۱)

سهرئه‌نجام: ۴۴

خوێندنگه‌ی باش، منداڵ بۆ ژيان ئاماده ده‌کات.
مامۆستای باش، سهرپهرشتی منداڵان ده‌کات و فیری فیربوونیان
ده‌کات.

خوێندکاری باش، فیری لیکۆلینه‌وه و هه‌ڵسه‌نگاندن و سهربه‌خۆ
فیربوون و کۆششی به‌کۆمه‌ڵ ده‌بێت.

ئیریک کایسته‌ر ده‌لێت: "هیچ شتیک له‌وه باشتر نییه که مرووف خۆی
ده‌یکات"، خوێندنگه‌کان ده‌بێت چه‌ندین به‌هره بۆ خوێندکاره‌کانیان
ده‌ستب‌خه‌ن و توانا‌کانیان گه‌شه‌پێده‌ن. منداڵه‌کان به‌هه‌لچینی زانیاری
بیسووده‌وه سهرقال نه‌که‌ن.

خویندنگه یه کی باش له ئوستورالیا



پئویسته خویندنگه یه کی باش چۆن بیت؟،
له بری شیکردنه وهی ئەمه به دوور و درێژی با هەر
ئەو ئیمه یله ی تۆماس، که له خویندنگه یه کی
نمونه یی له ئوستورالیا ده خوینیت، ناردوویه تی بۆ

پروفیسۆر مانفڕید سپیتزهری باوکی بخه مه پروو بۆتان: "سلاو باوکه!

ده زانم رۆژێك ناچارده بم بگه ریمه وه، به لام له ئیستادا نامه ویت
بگه ریمه وه. وتم با ئیمه یلێك بنوسم و خوینه ره کانم (بیگومان
خوینه ره کانێ تۆ) دلخۆشبه کم. که میکیش بیانخه مه پیکه نین... بارودۆخی
ئێره به م جوهریه: هەر که سیك له تاسمانیا بجیت بۆ خویندنگه، پروو به پرووی
هه رکێیه ك بێته وه، به پرووگه شی و دۆستایه تییه وه سلاوی لیده کات. مامۆستا
و خویندکاره کانێ ئێره له چاو ئەلمانیا دا زۆر باشترن. رهنگه ئەم باشیه
له وه وه سه رچاوه ی گرتبیت که هه موو که سیك به هه مووان ده لیت: "تۆ" و
که س شیتی خۆبه گه وره زانی نییه. ده توانیت له به رپۆه به ره که ت پرسیت:
"ته ماشای فیلمی (ستار وار) ت کردووه؟" و ئەویش به مه دلخۆشده بیت،
یاخود ده توانیت به یه کیکی دیکه بلیت:

- هێی سام (مامۆستای بیرکاری)، ئەو بۆینباخه قاوه ییه ت لیها توه.

ئه گه ر شتیك هه بیت، له هی ئیمه زۆر باشتربیت ئەویش ئەمه یه:

خویندکاره کان هەر به راستی ده یانه ویت فیڕبین. خیزانه کانیا ن بۆ
خویندنی منداله کانیا ن شتی زۆر ده به خشن. (ئێره خویندنگه یه کی تایبه ته، له
تاسمانیا له هەر سی خویندکار خویندکاریکیان له خویندنگه ی تایبه ته.)

مامۆستا کان نازانن سزادان چیه. (ئاگادارکردنه وه، وریا کردنه وه،

دوورخستنه وه...، هیچ به پئویستیان نازانن).

خویندنگه که زۆر پیشکه وتوو، له کتیبخانه کۆمپیوتەر و نووسه‌ری لێیه،
ده‌توانیت ئینتەرنێت بە کاربەینیت، هه‌موو خویندکارێک لاپتۆپێکی هه‌یه.

ته‌خته‌که سپیه‌وه و به‌ پینووسی ره‌ش له‌سه‌ری ده‌نوسریت.

له‌ تاقیکردنه‌وه‌کاندا پینووسی دار به‌کارده‌هینم؛ خۆت ده‌زانیت له‌
ئه‌لمانیاقه‌له‌می جاف به‌کارده‌هیندریت و هه‌ر که‌سیک پینووسی دار
به‌کاربەینیت سزاده‌دریت.

خویندنگه‌ جل و به‌رگی تایبه‌تی خۆی هه‌یه، هه‌موو به‌یانییه‌ک له‌سه‌ر جل
و به‌رگ شه‌ر له‌گه‌ڵ دایک و باوکدا ناکریت، پیلای گرانبه‌ها و جل و
به‌رگی مارکه‌ جیی باسی که‌س نین.

له‌ خویندنگه‌ هه‌ر که‌سیک دۆلابێکی بچووکی خۆی هه‌یه، که‌ زۆر
شتیکی باشه‌!، هه‌موو رۆژێک ئه‌و کتیبه‌ قورسانه‌ ناده‌یت به‌ کۆلێدا و
نایانبه‌یته‌وه‌ بۆ مال. چه‌ند وانه‌یه‌ کمان هه‌ن که‌ مرو‌ف دلخۆش ده‌که‌ن:
شانۆ، خواردن، کاری ده‌ست، ئه‌لمانی (هاهاها!)

خراپترین شتیش وانه‌ درێژخایه‌نه‌کان و ده‌وامی زۆره‌. -له‌ کاتژمێر ۸:۳۰
تا ۳:۳۰ ده‌خایه‌نیت-، له‌ رۆژیکدا شه‌ش وانه‌ ده‌خوینین. هه‌ندی جار تا
نیوه‌ی وانه‌ که‌ تیده‌گه‌ین...، ده‌توانم هه‌تا هه‌تایه‌ نامه‌ت بۆ بنووسم، به‌لام
ده‌بێت بخه‌وم کاتژمێر بووه‌ به‌ ۱۲:۳۰. سلاوم هه‌یه‌ بۆ هه‌مووان...

تیبینی:

لیکۆلینه وه زانستییه کان ده لێن: "که خوێندن به درێژایی پوژ به هه مدارتیه. "، ناتوانین له مه دا تو ماس به راست بزانی. توانای هه لبراردنی جل و بهرگی خوێندنه و بریاردان له سه ر ئه وه ی مندا له که چی له بهر بکات و گه شه پێدانی که سایه تی و ناسنامه یان شتیکی باشه. به تایبه ت ئه گه ر بیر له و مندا لانه ی لای خو مان بکه ی نه وه که له سه ر جل و بهرگ ئا گادار ده کرینه وه، ده شکێنرێن، لیانده دریت، سزاده درین و سووکایه تیان پێده کریت.

ناتوانم نه لیم: "تو ماس له مه دا به هه له دا چو وه!" به لام ئه وه ی مامۆستا کان نازانن سزا چیه و هیچ پێویستی شیان نابیت چه ند شتیکی جوانه. جوانترینشی ئه وه یه که خوێندکاره کان بو فیروون ده چن بو خوێندنه. ئه وه شیان شتیکی زو ر ناوازه یه که خوێندکاره کان خوێندنه یان خو شده ویت!

بهشی بیست و هه‌شتم

“مه‌جلیسه‌کانی زانست گه‌رام داخواز بووم زانست
به‌جیما؛ ته‌نھا ره‌وشت، ته‌نھا ره‌وشت...”
یونس ئیمری

وانه‌ی په‌روه‌رده‌ی ئایینی، به‌ها بنچینه‌بیه‌کان، ره‌وشت و ئاشتی

برواهیتان هه‌ستیکی سروشتیه، مروّف هه‌ر له‌ساتی له‌دایک‌بوونیه‌وه
له‌گه‌لیه‌تی. بروابوون به‌به‌دییه‌نهر، پشت پی به‌ستنی، متمانه‌پیکردنی و
داوالیکردنی هه‌روه‌ک خواردن و خواردنه‌وه شتیکی سرووشتین. وانه‌ی
په‌روه‌رده‌ی ئایینی هه‌رچه‌نده له‌ده‌ستووردا نووسراوه: “پێویسته بخوینریت”،
که‌چی هه‌ندی‌کجار له‌لایه‌ن ئه‌وه‌که‌سه‌ی ده‌لی‌ته‌وه‌یان ئه‌وه‌که‌سه‌ی
وه‌ریده‌گریت، ته‌نانه‌ت هه‌ندی‌کجار له‌لایه‌ن په‌روه‌رشیارانیشه‌وه‌گرنگی
پێنادریت و له‌بایه‌خ و به‌های تینه‌گه‌یشتوون.

به‌وته‌ی سوقرات: “مروّف بوونه‌وه‌ریکی کۆمه‌لایه‌تییه” و له‌ناو کۆمه‌لدا
ده‌ژینی، کۆمه‌ل پێویستی به‌ری‌کوپێکی و ریزه‌یه. ئه‌وه‌به‌ها بنچینه‌بیانه‌ی
مروّفه‌کانیان پێکهێناوه و ژیانیان له‌کۆمه‌لگادا ده‌سته‌به‌ر کردووه‌وه‌ک
(دادپه‌روه‌ری، راست‌گویی، سۆز و میهره‌بانی، دلس‌ووتان، به‌زه‌یی،

هاوسیتیه تی، چاکه، راستی، هاوکاریخوازی، ئازادی، ئاشتی، برایتی،
یه کسانی، شکۆی مروّف، پیروزی ژیان، لیووردهیی، دلفراوانی، دلکراوهیی
به رامبه ر هه لگرانی بیروړا جیاوازه کان) به پێژه یه کی گه وره په یوه ندیان به
ئایینه وه هه یه. بو ئه وه ی له کۆمه لدا دلخۆشبین، پێوستیمان به به ها
بنچینه یه کان هه یه. هاوسیتی خراب ژیان له مروّف تال ده کات، مندالی
بیخیر مروّف له ناوده بات، هاوسه ریکی درۆزن ژیان ده کاته دۆزه خ.

مرؤف بی بوونی به‌ها بنچینه‌ییه‌کان، ناتوانیت دلخوش
بییت.

له که سیکی باشد چاوه پئی بوونی به ها بنچینه یه کان ده که ین. بچووکترین هه له و خراپه بینین، له ساده ترین باردا مروّقه کان به (هیچ و یووج، بیریز، بی ره وشت) تاوانبار ده که ین. مندا لان زووزوو پرووبه پرووی ئەم تاوانبارکردنانه ده بنه وه. مندا لیک هه ر بی ره وشتیه کی نواند بی هیچ دوودلییه ک به م شیویه هه لده دهینه وه: "دایک و باوکت ره وشتیان فیرنه کردوویت؟"، "تۆ قهت مامۆستا و مه کته ب و شتی وات نه بینیه؟"

ياساكانى ره‌وشت وهك ياساكانى زمان وان. چۆن ته‌گهر ريساكانى زمان
بزانييت و ياساكانى په‌يره‌و بكرين جوانتر قسه‌ده‌كرييت، به‌هه‌مان شي‌وه‌ش
ره‌وشت به‌ ياساكانى ره‌وشت جوانده‌بييت. منداڵ چۆن له‌ دايك و باوك و
ماموستاكانيه‌وه‌ فيري زمان ده‌بييت نه‌ك له‌ كتيبي ريزمانه‌وه‌، ره‌وشتيش
به‌هه‌مان شي‌وه‌ له‌ داينه‌گا و خويندنگه‌ وه‌رده‌گيريت.

ههروهك چۆن رهنج دهنهين و ههولدههين؛ تا مندا له كه بتوانيت باش
فيري زمان ببيت و جوان به كار بيهيت، به هه مان شيوهش پيوسته به
چروپري تيكوشين بو ئه وهى مندا له كه بيته خاوهن رهوشتيكى جوان.

دین، رهوشتی جوانه

پیغه مبه‌ری خوشه‌ویست ﷺ ده‌فرمویت: "من نیردراوم؛ تا ره‌وشته جوانه‌کان ته‌واوبکه‌م." (۱)

وانه‌ی ئایین له‌ پرووی فیرکردنی ره‌وشتی جوان و جیگیرکردنی به‌ها ره‌وشتیه‌کان و پیکه‌ینانی کۆمه‌لگایه‌کی ئاسووده‌وه له‌ ته‌واوی وانه‌کانی دیکه‌ گرن‌گتره. وانه‌ی ئایین ته‌نها بۆ وتنه‌وه‌ نییه، به‌لکو وانه‌ی (نموونه بینین و په‌سه‌ند‌کردنه). ته‌نها زانینی ریساکانی ره‌وشت به‌س نییه، ته‌نانه‌ت تا وینه‌یه‌ك له‌ به‌رچاودا به‌رجه‌سته نه‌کریت هیچ سوودی‌کی نییه‌ بزانیته‌ دزیکردن خراپه‌ یان نا.

ده‌ست‌پیکردنی وانه‌ی ئایین له‌ پۆلی چواره‌مه‌وه و که‌م‌بوونه‌وه‌ی ژماره‌ی وانه‌کان له‌ ناوه‌ندیی بۆ ته‌نها یه‌ك وانه له‌ هه‌فته‌یه‌ کدا؛ ده‌رخه‌ری تیروانیی سیستمی په‌روه‌رده‌یه بۆ به‌ها ره‌وشتیه‌کان. پتو‌یسته وانه‌یه‌ك که‌ گرن‌گییه‌کی یه‌ك‌جار زۆری هه‌یه هه‌روه‌ك ئه‌لمانیا له‌ پۆلی یه‌که‌مه‌وه ده‌ست‌پیکریت و تا دوا پۆلی قوناغی دواناوه‌ندیش لانی که‌م هه‌فته‌ی دوو کاتر‌متر بخوینریت. له‌ ئه‌لمانیا هه‌موو مندالیک له‌ سی سالییه‌وه ده‌چیته‌ باخچه‌ی ساوایان. له‌ باخچه‌ی ساوایان به‌پیی پتوهری به‌ها ئایینییه‌کانی ئایینی مه‌سیحی منداله‌کان په‌روه‌رده ده‌کرین. زۆر که‌نیه‌ دایه‌نگا و باخچه‌ی ساوایانی له‌ ته‌نیشه‌وه‌یه.

پرۆگرامی خویندنی وانه‌ی ئایینیش نابیت له‌ لایه‌ن ده‌وله‌ ته‌وه دیاریبک‌ریت، به‌لکو ده‌بیت وه‌زاره‌تی کاروباری ئایینی دیاریبکات، ده‌وله‌ت له‌ پرووانگه‌ی خۆیه‌وه ده‌ستی به‌سه‌ردا نه‌گریت. به‌تایبه‌تی ئایین

پئويسته سەر به خۆ بێت. له ئەوروپا هەروەك چۆن هیچ كەنيسەيه كى
پەيوەست بە دەولەتەوه بوونی نیه، بەهەمان شێوەش تێروانینىكى دەولەتیش
ـواتە بەدەولەتكردى ئایینـ بوونی نیه.

وانەى ئایین، پئويسته له لایەن پەروەرشيارانىكى شارەزای ئایینهوه
بوتریتەوه. لەم وانەيهدا پئويسته سەرەتا (پەوشتى جوان) فێرى خویندكاران
بكریت. ئىسلام بەرامبەر ئایینهكانى ديكە لىووردهيه. پەپرهوانى ئایینهكانى
ديكە، بەدریژایى میژوو كۆچیان كردوو و ئۆلاتە ئىسلامیهكان و بە
سەر بهستى پەپرهویان له ئایینهكهى خۆیان كردوو. لەم پرووهوه پەروەردهى
ئایینى خویندكاران فێردهكات تا بەرامبەر پەپرهوانى ئایینه جیاوازهكان و
هەلگرانى بیر و بۆچوونى جیاواز دلكراوه بن. پئويسته ئەو بەها و
بۆچوونانەشى وەك: دەمارگیرى، دوزمنایەتى، رقوكنه و پەگەزپەرسى كه
مروقهكان دەكەنه دوزمنى يەك لەم وانەيهدا باسبكرین و پروونبكريتەوه كه
ژیانى مروقايەتى بە ئاشتى و ئاسوودەيى بە بەهاكانى وەك برايهتى و
دۆستايەتى و خوشەويستى و هاوكارى دیتە دى.

پئويسته گەشت رێكبخریت بۆ ولاتانى ديكە و شار و شارۆچكهى ديكە
و ئەو شوینانەى هەلگرى كلتوورىكى جیاوازن، دەبیت تیگەيشتن و بیری
(پرووبه پرووبوونەوهى جیاوازییهكان بەدلفراوانى) ئاویتەى ژيانى راستەقینه
ببیت. نابیت ئاشتى دنیا و بەختەوهرى مروقايەتى بكرینه قوربانى بیری
مادده گەریى خۆپەرسى و هەستهكانى دەمارگیرى و پەگەزپەرسى و
دوزمنایەتى.

منداڵان پئويستیان بە فێربوونى یاساكان و پیشەنگ هەیه. ئایین و ئەو
پەوشتە جوانانەى ئایین پیشنیاریان دەكات تەنها بە وتار خویندنهوه
بەدەستناهیترین.

لەئێستادا چاوەڕوانی و خواستەکان لە وانەی ئایین، لە ھەموو کاتێک زیاترن. لەبەرئامبەر توانەوێ پەروەشت لە کۆمەڵگادا پەنا دەبەینە بەر بەھا ئایینی و پەروەشتییەکان. بەھاکان بە یینینی نموونە وەردەگیرێن ئەک تەنھا بە پێوتن. سەرکەتن لە فێرکردنی بەھا بنچینەییەکاندا پەیوەستە بەوێ فێرخواز چەندێک بە گەرنگیان دەزایێت. منداڵ لە سێ سالییەو دەستدەکات بە فێربوونی بەھا بنچینەییەکان. لە دواى بیست و شەش سالییەو دەوترێت کە کەنێسە و دامەزراوە ئایینیەکان واتایەکی ئەوتۆیان نایێت، راسترە بڵێن سەرکەوتن بە دەستناھێنن. ئەم دەستناھێنەرە ھاوتەریبی لە ئێوان گەشەى سیستمی دەماریی ناوچەوانەپل و گەشەسەندنی دروستبوونی پێکبەند لە ئێوان دەمارەخانەکاندا دەردەخات. گەشەسەندنی ئێو پێشالە دەمارییەکان تا قووناغی ھەرزەکاری و دواتر دەخایەتێت. (قووناغی ھەستیاری) گەشەسەندنی پەروەشتی و پەروەردە لە مەوۆدا لەم سالانەدایە. ئایین بوو ئەوێ ئێردراوە کە خوێشەختی دنیا و دواڕۆژمان بوو دەستەبەربکات. مەوۆ چەندێک بە پەروەشت بێت، لە وێژدانەو ھێندە ئاسودەترە. کۆمەڵگا چەندێک بەھا پەروەشتییەکان لەخۆبگرێت و گەرنگیان پێبدات ھێندە زیاتر لە ئاستەوایدە دەژی و ئاسودە دەبێت.

بیر له خۆت بکهوه! بزانه کښت و
ناسوودهیی همیشهی بدۆزهوه!



بیرکردنه وه هونه ریکه! مروّف بوونه وهریکې
بیرکهره وه یه. یه کښک بیرنه کاته وه، یاخود نه زانیت
بیربکاته وه نه وا واته نه یتوانیوه به نرختین به هره
بدۆزیته وه.

کاتیک له سهر دارسیوئیک بیرده که مه وه؛ په گه که ی که به خاکه وه ی
به ستووه ته وه، په له گه وره درېژه کانی که به ره وه ئاسمان درېژبوونه ته وه، گه لا
سه وزه کانی، گوله کانی که له به هاردا ده کرېنه وه، میوه که ی که ده مه و هاوین
پنده گات... گشت نه مانه دین به بیرمدا. ناتوانم بیر له وه نه که مه دره ختیک
که خاک و خوّل خوړاکه که یه تی چوّن ده توانیت میوه یه کی وه ک سیو شیرین
به ره مه به یتیت، چ جای بگات به گه لا سه وز و نه خشیندراو و جوانه کانی،
گوله ناوازه په نگاوره نگه کانی!...

گه لا و گول یه که له یه کدی ناوازه ترن! کی نه و نه خشانه ده کیشتیت؟ کی
بریار له سهر گه وری و بچو وکی گه لا و گوله کان ده دات؟ کی فیری
گه لای کردووه تا دوانو کسیدی کاربوّن له هه وادا هه لمېژیت و ئوکسجین،
که بو مروّف پتویسته به ره مه به یتیت؟

کینه ئاو سهرده خات تا ده گاته گه لا کان؟ به کام سیسته م سهریده خات؟
گه لا کان چوّن به درېژایی هاوین به سه وزی ده میننه وه؟

کی نه و سیوه سهرنجر اکیښانه له و گهر د و گهر دیله و مادده کانزاییانه ی
په گی دره خته که له خاکه وه هه لیان ده مژیت، دروستده کات؟ پتویسته په نگی
سیو چوّن بیت؟ ده بیت گه وریه یه که ی چه ندیک بیت؟ ده بیت شیوه که ی

چۆن بىت؟ پىيويستە كام ئىتامينانە لەخۆبگرىت؟ بۆچى دەبىت بۆ مروڧ
چىژبەخىش و بەسوود بىت؟ ... كى بىر لە ھەموو ئەمانە دەكاتەو؟ ...

گەلای درەختەكان ئۆكسىجىن بۆ مروڧ بەرھەمدەھىنن، ميوەكانيان خۆراكن
بۆ مروڧ. پەيوەندىيەكى زۆر نزيك لە نىوان مروڧ و درەختەكاندا ھەيە.
پەيوەندىيەكى نزيكى ۋەك مەنجهل و سەرقاپ... مروڧ ئەگەر سەوزە و
ميوەكان نەبن، ناژى. خاك لەبەر مروڧ كراوہ بە (كارگەى بەرھەمھىنانى
خۆراك). مروڧ ناتوانىت راستەوخۆ ۋەك خۆراكيك سوود لە خاك ۋەربگرىت،
ناتوانىت لە خاكەوہ دانەوئلە، شووتى، كالەك، سىو، ھەرمى، گويزەر، كاھوو...
ھتە، بەرھەمھىننىت. پرووہكەكان بوونەوہرانيكى لە مروڧ ژىرتەر و زاناتر و
كارامەتر نىن. ئەو كات پىيويستە يەكيكى زۆر زانا بە زانستەكانى كيميا و
زانستەكانى تاقىگەكان ھەبىت تا پرووہكەكان فېربكات لە ماددە خواھەكانى
خاكەوہ سىو، شووتى، كالەك، بىيەر، تەماتە و پەتاتە دروستبەكەن. دووبارە ئەو
ھونەرمەندە زۆر كارامە و لىھاتووہ دەبىت مروڧىش بناسىت و پىداويستىيەكانى
بزانيت. دەبىت پىكھاتەى جەستەى مروڧ بزانيت بۆ ئەوہى ئەو بەرھەممانەى لە
خاكەوہ بەرھەمدەھىنرېن زيانيان بۆ مروڧ نەبىت و پىداويستىيەكانى دابىن
بەكەن و تام و چىژىكى خۆشيشى پىيەخىش...

ئەو كەسەى زانايە بە كۆئەندامى دەمارىى مروڧ و پىكھاتەى جەستەى و
ھەستى چىژ و تامكردنى، ئەو سەوزە و ميوە دەرناسايانە بەو درەختانە
بەرھەمدەھىننىت و ژىنگەيەكيان بۆ ئامادە دەكات تا بتوانن گەشەى تىدا
بەكەن. خۆر زەوى رۆشنەكات و گەرمى دەكاتەوہ. زەوى لە ماوہى ۳۶۵
رۆژ و ۶ كاترمىردا، خوولىكى دەورى خۆر تەواو دەكات. ئەگەر ساللەكان و
وہرزەكان و شەو و رۆژ نەبونايە، بەكورتى؛ ئەگەر كۆمەلەى خۆر

پيكنه هاتبايه ئەوا دارسيۆ سيۆى بەرھەمنە دەھيئا و لە گژوگياى سەوزەوہ
كالەك و شووتى بەرھەم نە دەھاتن...

ھەموو ئەم سيستەمانە بۆ (ژيانى مەرۆف) بيريانليکراوہ تەوہ. دەبيت
مەرۆف بوونەوہ ريکى زۆر پزدار بيت، کە لە لايەن بەديھيئە رەکە يەوہ گرنگى
زۆرى پيئە دريټ.

پەرەردگارى مەزن، کە مەرۆف دەناسيټ و خوشى دەويټ و دەخوازيټ
لە ئارامى و ئاسوودەيدا بژى، ھەموو شتيكى تەواو و لە جيى خويدا
بەديھيئاوہ.

بروامان بە چۆن بەديھيئە ريکە؟

بەديھيئە ر کيە؟ بروا بە چۆن بەديھيئە ريک دەکەين؟ رەنگە تيروانيى
مرۆفەکان بۆ بەديھيئە ر، جياواز بيت. نازانم پيويست دەکات بگەرپين تا
بزاني ھەر کەسى برواى بە چۆن بەديھيئە ريکە. تەنھا لە رپى کار و
نيشانەکان يەوہ دەتوانين بەديھيئە رمان بناسين. پروانين لە بەرھەمەکانى و
بیرکردنەوہ لەوہى بروامان بە چۆن پەرەردگار ريکە، ھەلويستە يەکى راسترە.

بەر لە ھەر شتيک، بەوييەى گەردوونى دروستکردووە و سيستمىکى
بيويئەى بەرھەمەيئاوہ؛ دەبيت بۆ خوى بى کەموکورپى و زانا بيت. دەبيت
توانايەکى بيکو تاشى ھەبيت بۆ ئەوہى بتوانيت ئەو شتانەى دەيانزانيت
ئەنجاميانبات. با ھەر ليەرەوہ دەستپيکەين:

پەرەردگار ريکى عالم (زانا بە ھەموو شتيک)، کامل (بيکەموکورپى و
ناوازە)، قادر (بەتوانا بەسەر ھەموو شتيکدا) مان ھەيە.

٤. شيۆە و ديمەنيکى جوانى بە ھەموو شتيک و بەتايەتى بە مەرۆف

بەخشيۆە؛ مصور.

۵،۶. بەزەيى بە مرقۇدا ھاتوۋەتەۋە و دنيای بە نىعمەتەکان
پازاندوۋەتەۋە؛ رحمن، رحيم.

۷. عەقلىكى ناۋازە، دەست و قاچ و چاۋ و گويىيەكى ناۋەزەي پى
بەخشيۋىن، بەدېھنەريكى يەكجار زۆر بەخشندەيە؛ كريم.

۸،۹. ھەموو ئەندامەكانى جەستەمانى، بۆ نموۋنە؛ چاۋەكانمانى
بەشيۋەيەكى ناۋازە نەخشاندوۋە؛ رب، مقتدير.

۱۰. مرقۇلى لە خانەيەكى نىرىنە و خانەيەكى مېينە دروستکردوۋە.
بەدېھنەريكى زۆر ناۋازەيە؛ خالق.

۱۱. نىعمەت و رۆزى ھەمەچەشەنمان پىدەبەخشىت؛ رزاق (رۆزىدەر).

۱۲. چاۋى بە ئىمە بەخشيۋە تا بېنىن و، بۆ خوشى ھەموو شتىك
دەبىنىت؛ بصير.

۱۳. گويى بە ئىمە داۋە تا بېستىن و، بۆ خوشى ھەموو شتىك
دەبىستىت؛ سمىع.

۱۴. عەقلى پىداۋىن تا بىرى پىكەينەۋە و، بۆ خوشى ژىرىيەكى يەكجار
ناۋازەي ھەيە؛ عاقل.

۱۵،۱۶. گەلاكان، گولەكان و پەپولەكانى زۆر جوان و ھونەرمەندانە
دروستدەكات؛ جمىل، صانع.

۱۷،۱۸. بە نىعمەت و رۆزىيە ھەمەچەشەنەكانى دەيەۋىت خويمان
پىناسىنىت و خوشەۋىست پىت لامان: حبيب (خوشەۋىست)، محبوب
(خوشۋىستراۋ).

۱۹. زۆر ئەۋكەسانەي خوشدەۋىت كە دەيناسن و خوشيانندەۋىت و
بەندايەتى دەكەن؛ ودود.

۲۰. ژيانى به ئىمه به خشيوه، بۆ خوشى خاوهنى ژيانه؛ حي.

۲۱. مروّف دهرىت، گوله كان، ميرووه كان، گياندارانىش دهرن. له
پاش مردووه كانه وه دانه يه كى ديكه دروستده كاته وه. به و پييه ي به ديهينانى
دروستكراوان دريژه ي هه يه كه واته به ديهينه ر نه مره؛ باقى.

۲۲. هه موو گهر دوونى دروستكردووه، خاوهنى گهر دوونه؛ مالك.

۲۳. فه رمانره واي هه موو شتيكه؛ حاكم.

۲۴، ۲۵، ۲۶. ناو به ناو له دنيا دا سزاي ئه وانه ده دات كه سه رپيچى
ده كه ن و ناياسن. له روژى قيامه تيشدا هه موو سته مكار و بكور و بى سوز
و بى به زه ييه كان سزاده دات؛ منتقيم، جبار، جليل.

۲۷. مافى سته مليكراو له سته مكار وهرده گريته وه و دادوهرى ده كات؛

حكم.

۲۸. ماف ده داته وه به خاوه ن ماف؛ عادل.

۲۹. له شاده ماري مل نزيكتره له مروقه وه، ته نانه ت خانه كانيشمان به پيى
پيداويستيه كانمان دروستده كات و پيمانيان ده به خشيت؛ غريب.

۳۰. نزاكانمان وهرده گريت؛ مجيب.

۳۱. ده زانيت كه رو حمان پويستى به ژيانى هه ميشه يى هه يه، ميهره بانى
به رامبه رمان ده نوينيت و نزاكانمان وهرده گريت؛ رووف.

۳۲. هه موو شتيكى له جيى خو ي و پر حيكمه ت دروستكردووه و
دروستيده كات؛ حاكم.

۳۳. پويستى به هيچ شتيك نيه و هه موو شتيك پويستى به و هه يه.
به ديهينه ر، به خشه رى ژيان، په روه ردگار، رو زيده ر، ژيه نه ر؛ صمد.

۳۴. هەركات ساتى خۆى گەشت مەرۆف و زىندەوهران لە ژيان
دادهپریت؛ ممیت.

۳۵، ۳۶. پەرورەردگارێكى بەخشندهمان ههیه؛ كه عهقل و دهست و قاچ
و چاو و گوێ و گورچيله و دلێ به ئیمه بهخشیوه؛ هادی (دیاری بهخس)،
جواد (زۆر بهخشنده).

۳۷. له سۆز و میهرهبانى خۆیهوه و کتیب و پهيامبهرى بۆ ئیمه ناردوو
و پێی راستی نیشانداین؛ هادی.

۳۸. گەردوون پرووناکدهکاتهوه، ئەستیرهکان دەرەوشینتتهوه و پڕۆشنيان
دهکاتهوه؛ نور.

۳۹، ۴۰. لهبەر ئەوهی بهديهينەر و پڕۆزیدهره بهندایهتی دهکریت؛ اله،
معبود.

۴۱، ۴۲. هه‌موو شتێك له‌ناو پڕسایه‌کدايه و هه‌یچ ئالۆزیه‌ك بوونی نییه؛
گشتی هونه‌ری یه‌ك ده‌ستن و له‌لایه‌ن یه‌ك ده‌سته‌وه به‌پڕیوه‌ده‌برین؛ واحد
(یه‌ك)، احد (تاك).

۴۳. هه‌موو شتێكى پڕیك‌خستوو، له‌ گەردووندا هه‌یچ شتێكى ئالۆز و
به‌یه‌ك‌داچوو و تێكشكاو بوونی نییه؛ ناظم.

۴۴، ۴۵. ئەو پەرورەردگاره‌ی لیخۆش‌بوونی خۆش‌ده‌وێت، له‌وانه
خۆش‌ده‌بێت كه‌ سه‌ره‌پای كه‌موكوپیه‌كانیشیان داوای لیخۆش‌بوون ده‌كه‌ن،
جا تاوان و سه‌رپێچیه‌كانیان هه‌رچه‌ندێك بێت؛ غفور، غفار.

۴۶، ۴۷. ئەو زاته‌ی هه‌موو شتێكى به‌ هونه‌ریكى زۆر ناوازه و ده‌رئاسا
ئافرانده‌وه و خاوه‌نى جوانی بێهاوتا و دارا و فه‌رمانه‌ره‌وا و خودای گشت
شتێكه؛ كامیل و سلطان.

خوادايه کمان ههيه که خاوهنی گشت ناوه جوانه کانه، پاکی (طاهر) و پاکه کانی خوشدهوئیت و ناوازه و بیکه موکوری و دهرئاسایه، به نیشانه و کاره کانی خویمان پی دهناسینیت و خوشه ویست ده بیت لامان. پئویسته نهو زاته بناسن و خوشمان بوئیت و ههولبدهین به رهفتاره کانمان خویمانی لا خوشه ویست بکهین. ده بیت بنه رهتترین ئامانجی ژیان ئه مه بیت.

مرۆف چیه؟

رووه که کان و ئاژه لان خزمه تی مرۆف ده کهن، جوانترین سهوزه و میوه کان بو مرۆفه کانن؛ گوشت، شیر، هیلکه، ههنگوین هه ر بو مرۆفه. نهو مرۆفه که له نیو ئه م هه موو پۆزیانه دا نقومکراوه و هه موو شتیک کراوته ژیر ده سه لاتیه وه چیه؟ بوچی دره خته کان، گژوگیا، خاک، هه وره کان، خور، مانگ و ئه ستیره کان له خزمهت ئه ودان؟ له کوپوه دیت و بو کوی ده چیت؟ ئه رکی له دنیا دا چیه؟ له پاش مردن چی چاوه پئی ده کات؟

پۆژتیک له باوهشی پرسۆز و میهره بانی دایکماندا هاتینه دنیاوه. چه ندين سال له ژیر سۆز و میهره بانی و چاودیری و پاریزگاری ئه ودا گه وره بووین. کاتیک ساوا بووین بیهیز، لاواز، نه زان، چاک و خراپمان له یهک جیانه ده کرده وه. به تییه پووونی کات گه وره بووین، پیمانگرت، هیز و توانامان به ده سه تهینا، تا ئه ندازه یه کی سنووردار فیری زانست بووین، کارمانکرد، سه رکه وتین، هاوسه رگیرمان کرد، خانوو و ئۆتۆمبیل و که لوپه لمان کړی، بووینه خاوهنی مندا ل... پۆژتیکیش دیت ده پۆین. ئیمه ناوازه نین، به لکوو (فانی) ین و ده مرین. جوانیه کانمان دین و ده پۆن؛ واته که موکوو پیمان هه یه. کاتیک پیر ده بین ناشیرین ده بین. نه له خراپه کاری و نه له چاکه کاریشدا سنوورمان نییه.

كاتىك چاكە دەكەين و ھەول بۆ ئاشتى و خوشبەختى دەدەين دەينە فرىشتە،
كاتىكىش خراپە دەكەين پىشى شەيتان دەدەينەو...

مرؤف پىويستە لە رۆژ و شەوگەرە درىژەکاندا بىر لە خۆى بکاتەو.
دەبىت بىر بکاتەو بەزانىت كىيە، پىويستە مىشكى بخاتە گەر لە بابەتى
"لەكوپو ھاتوو و بۆ كوى دەچىت"دا. دەبىت بە شوپىن وەلامى "واتاى
ژيان چىيە؟"دا وىللىت، دەبىت بەزانىت بۆچى دەژى.

ئەگەر دىنا تەنھا گەشتىك بىت، ئەگەر مرؤف سەر پى كەوتىت بۆ
گەشتىك كە لە جىھانى رۆحەكانەو دەستپىدەكات و بە گۆر و حەشر و
(صىراط)دا تىدەپەرپىت و بە بەھەشت ياخود دۆزەخ كۆتايى پىدىت، ئەوا
پىويستە ئەو كارانە ئەنجامبەدات كە خوشبەختى ھەتاهەتايى بۆ دەستەخەن.
پىويستە چاكە بکات و وىلى چاكە كردن بىت...

مرؤف بوونەوەرپكە، بۆ ئەو دەروستكراو كە كارى چاك بکات. كاتىك
كارىكى باش دەكەين مىشكمان دۆپامىن دەپىژىت و دلخۆش دەبين.
كاتىكىش كارىكى خراپ و ناشىرىن دەكەين دلئەنگ دەبين... كەواتە مرؤف
بۆ ئەو دەروستكراو كارى باشە بکاتە تا بەھەشت بەدەستبەيتىت.

پىويستە بىر لە بەدپەننامان و بەدپەنەرمان بکەينەو؛ دەبىت كارىك
بکەين واتايەك بە ژيانمان بەخشىت و ئىمە لە ھەردوو ژيانەكە دلخۆش
بکات. ھەر وەك شاعىرى باقى دەلىت:

"وەك داود چلچراكەت وىلكە؛

ئەو ھى لەم دىنايەدا دەمىننەو تەنھا سەدايەكى خوشە"

ئەي ئەو مەرۇفەي خۆت بە مەرۇف دەزانیت، خۆت بخوینەو!، کاتت
تەرخانە بکە بۆ ئەوەي لە خۆت تیبگەیت!، بیربکەو لە واتای ژیان و بزانه
بۆچی دەژیت...، بەدوای خوشبەختی هەتا هەتایدا ویلە و بیدۆزەو...

بەشى بىست و نۆيەم

“لە تاودانى ھەنگاوى گەورە مەترسن؛ ناتوانن بە بازى
بچووك بەسەر كەندەلانددا پەرنەوہ.”

پۆيىستە مندال فىرى چى بىيت؟
دەبىت خويندنگە چى فىربكات؟

شىۋازى فىربوونى مندالان گۆزاوہ، ئەو دىيايەى ئەوان تىيدا دەژىن لە
رۆژەكانى ساتى مندالى ئىمە ناچىت. ھەندىكمان تەنھا تەلەڧزىۋنى پەش و
سىپمان دىبوو، ھەشمانە لە كاتى مندالىدا تەنھا گوۋى لە رادىۋ بووہ. كاتىك
ئىمە مندال بووين يارى كۆمپيوتەر و سايىتى ئىنتەرنىت و شتى وانەبوون. ئىمە
كاتەكانمان بە يارى كردن لە گەل ھاوہلەكانمان، لە كۆلانددا بەسەر دەبرد،
بۆخۆمان يارىيەكانمان دادەھىنا و خۆمان كەلوپەلەكانمان دروستدەكرد. ئەو
مندالانەى لە شارە گەورەكاندا دەژيان بى بەخت بوون؛ كۆلان بۆ ئەوان
مەترسیداربوو، مندالى داماو لەنىو چوار دیواردا بەند دەكرا...

ئایا دەتوانىن مندالان جى بهیلین بۆ ویژدانى تەلەڧزىۋن و يارىيەكانى
كۆمپيوتەر و سايته خراپەكانى ئىنتەرنىت؟

پئويسته مندال له قوناغى ههستياريدا (ماوهى تا قوناغى ههرزهكارى) فيرى شتى گرنگ و باش بيټ. پئويسته گهورهكان (دايك، باوك، داپيره، باپيره، مام، خال، پوور) ئەزموونهكانى خويان و تيروانيهكانيان بۆ ژيان به مندالهكان بيهخشن.

مندال له گه‌ل كام سيستمى به‌ها و تيگه‌يشتنى ره‌وشت و ئەزمووندا گه‌وره بيټ، كاتيكيش پيده‌گات ههر هه‌مان ئەو سيستمى به‌هايه پەپره و ده‌كات و به (پراست)ى ده‌زانيټ.

جه‌سته‌ى شير له‌و كوته گوشتانه پيكدټ، كه ده‌يانخوات. مروفيش به‌شيويه‌كى گونجاو له‌گه‌ل ئەزموون و ئەو شتانه‌ى فيريان بووه هه‌لسووكه‌وت ده‌كات. ده‌بيټ دايك و باوك به‌پيى پئويست گرنگى به منداله‌كانيان بدەن، به پەپره‌وكرديان ئەزموون و تيروانينى خويان بۆ به‌هاكانى پي بيهخشن. له هه‌موو شتيك گرنگتر ئەوه‌يه بيته نموونه بۆي؛ مندال زياتر ده‌روانيته هه‌لسووكه‌وته‌كانمان نه‌ك گوشتاره‌كانمان.

ده‌بيټ خويندنگه چى فيرى مندال بكات؟

پروگرامى خويندن، له‌لايه‌ن وه‌زاره‌تى په‌روه‌رده‌وه دياريدە‌كرټ. وه‌زاره‌تish گرنگى نادات به‌ بير و باوه‌رى خيزانه‌كان، تيروانيان بۆ ژيان و ئەو به‌هايانه‌ى ده‌خوازن منداله‌كانيان فيريان بين...

ئەمەش له‌كاتيكدە ئەو منداله‌ى په‌روه‌رده‌ى ده‌كه‌ن، هى خيزانه‌كانه. خيزانه‌كان مافى ئەوه‌يان هه‌يه ئەو په‌روه‌رده‌يه به منداله‌كانيان بدەن كه خويان ده‌يخوازن و داواكه‌ن ههر به‌و جوړه په‌روه‌رده بكرين.

بينگومان ده‌وله‌تish مافى خو ژياندن، پاراستنى ري‌كخراويى كۆمه‌لگا، پاراستنى ميراتى كۆمه‌لگا و ژيانندنه‌وه‌ى هه‌يه. به‌لام مروفه‌كان ئە‌گەر

په پره‌وی ته‌و بنه‌مایانه بکه‌ن که پروایان پییه‌تی دلخوش ده‌بن. نابیت ده‌وله‌ت و ماموستا و میدیا چهند بیروړا و تیروانینکیان به‌سهردا به‌پینن. ده‌وله‌تیکي علمانی ئازادی به‌تاکه‌کانی ده‌به‌خشیت له‌هه‌لېژاردنی بیروبوچوونی خوځیان و پیاده‌کردنی و ته‌مه‌شیان بو زامن ده‌کات. ده‌بیت پروگرامی خویندن و ماموستاکان به‌پی پیویست کراوه به‌پلرینه‌وه بو بیروړا و تیروانینی خیزانه‌کان بو ژیان و به‌هاکانیان. نابیت بوچوون و تیروانین و باوه‌ړیکي دیاریکراو به‌سهر خه‌لکیدا به‌پنریت.

ده‌بیت پروگرامه‌کانی خویندن، پیویستیه‌کانی ژیان دیاریبکات. ده‌بیت له‌کتیبي وانه‌کان و پروگرامه‌کانی خویندندا ته‌م خاله‌بنه‌ره‌تیانه جییکرینه‌وه:

۱. ده‌بیت مندا لان به‌شیوه‌یه‌ک په‌روه‌رده بکړن، که بتوانن له‌کو‌مه‌لگادا له‌سهر پیی خوځیان رابوه‌ستن و له‌ژیاندا دلخوش ببن. ده‌بیت به‌هره‌کانیان بدوزرینه‌وه و گه‌شه‌یان پیدریت. پیویسته له‌پاش په‌روه‌رده‌ی بنچینه‌ییه‌وه فیری پیشه‌یه‌ک بکړن.

۲. ده‌بیت خویندنگه مندا لان فیری میراتی کلتووری کو‌مه‌لگا بکات، ده‌بیت فیری ئایین، داب و نه‌ریت، خووپه‌وشت، جه‌ژنه‌کان، رېسا کو‌مه‌لایه‌تییه‌کان، پیشکه‌وته‌نه زانسته‌یه‌کان و پیشکه‌وته‌نه کو‌مه‌لایه‌تییه‌کانیان بکه‌ن. پیویسته سه‌باره‌ت به‌ئایین و کلتوره‌کانی دیکه‌ی دنیا زانیاریان پی بد‌هن. نابیت مندا له‌کان تاکروو په‌روه‌رده بکړن. ته‌زموونی تاکروو، بیری تاکرووی دینیته‌بوون. ده‌مارگیری، شهر، قبولنه‌کردنی یه‌کتر و په‌لاماردان له‌(لینه‌بووردن)وه دینه‌دی.

۳. ده‌بیت مندا ل میژووی ته‌و کو‌مه‌لگایه‌ی تیدا ده‌ژی بزائیت. زوریک له‌تیروانینه‌کانمان بو به‌هاکان میژوو دروستیکردوون. زورجار به‌

روانیمان له میژوو تیده گهین که سهر به چ کومه لگایه کین و خاوه نی چ به هاگه لیکن. مروفه کان میژوو دروستده کن، میژووش شیوه یه ک به کومه لگا کان و مروفه کان ده به خشیت...

۴. پیویسته فیتری پیشکوتنه زانستییه کان و نهو لایه نانه یان که کاریگه ریان له سهر ژیان هه یه بکرین. نابیت بکه ونه هه له ی بینینی زانست وه ک بیر و باوه ر. به ره مه زانستییه کان، نه وانه ی به ته وای ژماره ن، نامارگه لیک نین له بوچوون و باوه ریکه وه به رجه سته بوو بیتن. زانا شوین بیرۆکه یه ک ده که ویت و وه ک مندا ل پرسیار ده کات و به وه لامی کورت و ئاسان قایل نابیت. کاتیک خوی ده شوات، کاتیک قاوه ده خواته وه، کاتیک له گه ل هاوه له کانیدا قسه ده کات، کاتیک پیاسه ده کات ههر به شوین بیرۆکه که ی خویه وه یه تی. به شوین وه لامی پرسیاره کانیدا ده گهریت و شوین تامه زرۆیه کانی ده که ویت. به ها زانستییه کان له تیروانین و بیروبوچوونه کان دوورن و به ره مه مگه لیکی ئاراسته کراو نین.

۵. داستان و نه فسانه و چیرۆک و په ندی پیشینان له ژیر په رده ی ئاگای خه لکدا جیگیربوون و سیستمی به هاکانیان له خوگرته وه که زیانیان ئاراسته ده کات و دهینه خشینیت. بوچی غه ربیی ئازاربه خشه؟ بوچی مردن مروف خه مبار ده کات؟ ده بیت له به رامبه ر بومه له رزه و شه ر و کاره ساته سروشتیه کاندا چوون ره فتار بکه یین؟ بوچی هاوسییه تی گرنگه؟ بوچی هاوکاریکردن پیویسته؟ گرنگی قه رزبه خشین و وه رگرته وه ی چییه؟... سیستمی به های له م جوړه و هاوشیوه ی نه مانه له کلتوره که ماندا جیگیربوون. داستان، نه فسانه، چیرۆک، لایلایه و په ندی پیشینان کلتووری زاره کیمان پیکده هیین.

۶. له ژینگه‌یه‌کی سروشتیدا ده‌ژین؛ هه‌ناسه هه‌لده‌مژین، ئاو ده‌خۆینه‌وه، خاك ده‌كێلین و ده‌غل و دان ده‌چیین... گه‌شه‌سەندنه‌كانی ته‌كنه‌لۆژیا ورده‌ورده‌ سروشت پيس ده‌كه‌ن و مه‌ترسی له‌سه‌ر هه‌وا و ئاو و خاكی سه‌رچاوه‌كانی ژيانمان دروستده‌كه‌ن. ئه‌و كارگانه‌ی له‌ژێر مه‌رجه‌كانی ئابووری بازاردا كاردە‌كه‌ن، له‌پێناو قازانجدا بۆ ئه‌وه‌ی به‌ره‌مه‌كان تی‌چوویه‌کی كه‌متری تی‌ب‌چیت ئه‌و ئاوه‌ی به‌كاریده‌هێنن پا‌کینا‌كه‌نه‌وه‌ و، ئه‌و دو‌كه‌له‌ ژه‌هراویه‌ی به‌هه‌وایدا ده‌ده‌ن به‌ فله‌ردا نا‌روات... كو‌لان و گه‌ره‌كه‌كان به‌ خاشاك و پاشه‌پۆی جو‌ربه‌جو‌ر پيسده‌كرین، پتو‌سته‌ مندا‌لان فێرب‌كرین كه‌: "به‌ره‌مه‌كانی سروشت بێسنوور نین، پتو‌سته‌ ده‌ورو به‌رمان به‌ خاوی‌نی راب‌گرین، ته‌نانه‌ت چو‌نیتی پاراستنی ئاو و خاك و هه‌واكه‌مان له‌ پاشه‌پۆ ژه‌هراویه‌كان بزاین".

۷. هونه‌ر یه‌كێكه‌ له‌ چه‌زه‌ هه‌ره‌ سروشتیه‌كانی مرو‌ف؛ وێنه‌، موزیك، هونه‌ره‌ ده‌ستییه‌كان، شانو، ئه‌ندازیا‌ری، سینه‌ما، ئه‌ده‌بیات و... هتد له‌و هونه‌رانه‌ن كه‌ مرو‌ف ئارامده‌كه‌نه‌وه‌ و په‌نگ به‌ ژيانمان ده‌به‌خشن. ده‌بیت چه‌زی هونه‌ر له‌ مندا‌ل‌اندا بنیات‌بنریت.

۸. دنیا تا دیت بچووك ده‌بیت‌ه‌وه‌. لێكو‌لینه‌وه‌ زانستییه‌كان ده‌ریان‌خستو‌وه‌، كه‌ مندا‌لان له‌ چوار سالییه‌وه‌، ده‌توانن فێری زمانی بیانی بن. پتو‌سته‌ مندا‌ل له‌ خو‌یندنگه‌ لانی كه‌م فێری دوو زمانی بیانی ببیت.

۹. پتو‌سته‌ كپۆکی ئایین و ناوه‌پۆکی قورئان بۆ مندا‌لان با‌س‌ب‌كریت.

۱۰. ئایین ته‌نها بریتی نییه‌ له‌ بیرو‌پ‌رای كه‌سی؛ ئایین و زمان دوو به‌های بنه‌ره‌تین كه‌ پێش‌نیازی سیستمی به‌ها‌كان -كه‌ مندا‌لان ده‌كات‌ه‌ خوا‌ه‌ن ناسنامه‌ و كه‌سایه‌تی- ده‌كه‌ن و فێریشیان ده‌كه‌ن. جگه‌ له‌وه‌ش ئایین سه‌رچاوه‌ی ئه‌و به‌ها بنه‌ره‌تیانه‌شه‌ كه‌ کاریگه‌رییان له‌سه‌ر كو‌مه‌لگا

ههيه. (خوشويستنى مندا لان، ريزگرتنى گه وره كان، ليووردهي به رامبه ريه كترى و هه لگرانى بيروپا و ئاينى جياواز، پاكرى، پاراستنى ژينگه) لهو به ها بنه رهيانه ن كه ئاينه كه مان پيشنيازيان ده كات و له ژيانى كومه لگادا وهك نان و ئاو پيوستمانن. (چاكه كردن له گه ل دايك و باوك، خزموكه س، بى دايك و باوكه كان، پاراستنى هه ژاران و ده ستگيرويى كردنيان، باش ره فتار كردن له گه ل هاوسى، فتربوونى زانست، هه ولدان، به ده سته ينانى حه لال) له نيو ئاموزگار ييه كانى قورئان دان. ئهم به ها بنچينه ييانه، به ريزه يه كى به رچاو كار يگه ريان هه يه له سه ر ئاشتى و پيكه وه ژيان له كومه لگادا.

ئاين ئهو بپره وشتى و خراپه كار ييانه ي به شيوازيكى نه رينى كار يگه ريان له سه ر كومه لگا هه يه، قه ده غه ده كات: دزي كردن، دروكردن، پياوكوشتن، سه ريچيكردى دايك و باوك، بپريزي به رامبه ر گه وره كان، خواردنى مالى بى دايك و باوكان، رسوا كردنى هه ژاران، ناهه قى نواندن، سته م كردن، شه ركردن به بى هو، ئازاردانى ئازه لان و كوشتنيان به بى هو ي پى باش نيه و قه ده غه ي كردوون. ئهو سيستمى به ها ييانه ي په يوه ستن به پيشنيازه كانى ئاينه كه مانه وه بو ئاشتى كومه لگا و مروفايه تى يه كجار گرنگن. ئاينه كه مان پردى زه كات له نيوان هه ژار و ده وله مهنده كاندا دروستده كات، ئاموزگار يمان ده كات تا هه ژار و بى دايك و باوكه كان بپاريزين.

فتربوونى به ها بنچينه ييه كانى پابه ند به ئاينه وه، هم كه سايه تى و ناسنامه هم ره وشتى جوان بو مندا له كه ده سته خات. پيوسته ئاينى ئيسلام كه ئاينى خوشه ويستى و ئاشتیه له قوناغى هه ستياريدا فترى مندا ل بكرىت.

ئايىن و كلتور دەۋرى ژيانمان دەدەن؛ ھەموو كۆمەلگايەك كلتور يېڭى تايىت بە خۆى ھەيە. ئەگەر مروۇف لە چوارچىۋەى كلتور يېڭىدا كە دەيناسىت و خۆشىدەۋىت بىزى زۆر خۆش بەختەر دەيىت و كلتور ۋەردەگرىت. فېربوون و ۋەرگرتى كلتور تەنھا لە خويندنگە نايىت. خىزان ژىنگەيەكى زۆر گرنگى كلتورە. دايك و باوك، خۆشك و برا، گەۋرەكانى بنەمالە، ھاورى و ئەو كۆمەلگايەى تىيدا دەژى مروۇف فېرى كلتور دەكەن. فېريانكردووين كە لەناو كلتورى دەۋرۋەرماندا ناتوانىن پەسەند بىن، دەشيت ريمان بکەۋىتە دابو نەرىتەكان. لەم بارەدا پىۋىستە خىزانەكان زۆر وريا بن و ھەۋلبدەن مندالەكانيان فېرى شتى سوودبەخش بىن.

بۆ نموونە؛ دەيىت مندالەكانمان لە توندوتىژى ئىو تەلەقزىۋنەكان پارىزىن. ئەگەر مندالەكە ھەموو رۆژىك تەماشاي فىلمى توندوتىژى و شەر و نارەۋشتى بکات ئەۋا فېرى ئەمانەش دەيىت. ئەۋ شتانەى فېرىشيان دەيىت تەنھا لە مىشكىدا نامىننەۋە و لە ژيانىشيدا رەنگدەدەنەۋە. ئەگەر مندالەكە ئەۋ توندوتىژىيەى لە تەلەقزىۋنەۋە فېرى بوۋبوو بەرامبەر بە ھاورىكانى يان ئەۋ مندالانەى لە خۆى بچوۋكترن ئەنجامىدان پىۋىست بە سەرسامبوون ناكات... لەبەر ئەمە پىۋىستە خىزان و خويندنگە دژى توندوتىژى بوۋەستەنەۋە و مندالەكان فېرى خۆشەۋىستى، لىۋوردەيى، ئاشتى، ھاۋكارى بکەن.

خىزان و خويندنگە؛ بەرپرسىارىتى پىگەيەياندنى مندالەكانيان -بەجۆرىك كە لە ژياندا سەركەۋتوو و دلخۆش بن- لە ئەستۋدايە و پىۋىستىشە ئەم بەرپرسىارىتىيەيان لە ئەستۋدا بىت...

هەلسەنگاندنی پێوانی بەکارهێنانی نیوه‌گۆکانی میشتک بە هاوسەنگی

بەکارهێنانی نیوه‌گۆکانی میشتک بە هاوسەنگی > بەرھەمداڕی زیاد دەکات. سەرەتا پێویستە بزانی کام نیوه‌گۆیە میشتکتان بەرھەمداڕانەتر بەکاردهێنن. پاشان دەبێت ڕێوشوێنی گونجاو بگرێت بەر بۆ ئەوێ ئەو نیوه‌گۆیە دیکە زیاتر و باشتر بەکاربهێنن. دەبێت ئەو چالاکیانە ئەنجامبدەن کە نیوه‌گۆ سستەکەتان چالاک دەکەنەو.

ئەم هەلسەنگاندنە بۆ ئەوێ بزانی کام نیوه‌گۆیە میشتکتان باشتر بەکاردهێنن بەکەلکە. بەخێرای وەلامی پرسیارەکان بدەنەو و چالاکیە پێویستەکان بۆ باشتر بەکارهێنانی میشتکتان زیاتر و زیاتر بکەن.

١. هەرگیز پروودەدات واتا و چەمکی کاتتان لەبیربچیتەو؟

أ. زووزوو

ب. جاروبار

ج. زۆر بەکەمی

٢. کاتێک ئامیڕیکی موزیک لێدەدریت ئەم کارە دەکەم:

أ. ئارەزووی گۆرانی وتن دەکەم.

ب. تەنھا ئارەزوودەکەم گوێی لێبگرم.

ج. هیچ شتێک ناکەم.

٣. کاتێک کتیب دەخوێنیتەو:

أ. ئەو کتیبانە هەلدەبژێرم کە خەیاڵاوی نەبن.

ب. هه موو چه شنه کتیییک ده خوینمه وه.

ج. زیاتر ئاره زووی خویندنه وهی کتییی خه یا لاویم.

۴. تیروانین و به هره سروشتیه کانم به گارده هیتم.

أ. زۆر به که می.

ب. زووزوو

ج. هه ندیجار

۵. له پاش ته واوکردنی خویندن وهك بنچینه:

أ. به زانسته وه خه ریک بووم.

ب. له زانستی باوهر و بواری هونه ریدا کارمکرد.

ج. به بازرگانیه وه خه ریکبووم.

۶. گرنگی به پرووداوه سروشتیه کانێ وهك هه وره گرمه و گێژاوی

ئوقیانوسه کان ده دهیت؟

أ. ئه گهر کاتی به تالم هه بیته.

ب. نه خیر

ج. به لئ

۷. له به رخۆته وه گۆرانی یان موزیکی ریکلامه کان ده لیته وه:

أ. زووزوو

ب. جاروبار

ج. هه رگیز

۸. شىۋازى قايلىكردىم:

أ. راستىيەكان، ھەستەكان و شىۋەكان بەكار دەھىنم.

ب. راستىيەكان و شىۋەكان بەكار دەھىنم.

ج. ھەستەكان بەكار دەھىنم.

۹. ئارەزوۋەكانم بەگشتى:

أ. تايىبەتمەندى كىيىركىيان ھەيە، (تېنس، شەتپەنج و ھتد.)

ب. لە شىۋەي كىيىركىدا نىن. (پاۋكردنى ماسى، جىمناستىك، موزىك و ھتد.)

ج. ھەردوۋ جۆرەكە لە خۆدەگرن.

۱۰. بارى پۈھىم:

أ. زوۋوزوۋ دەگۈرپىت.

ب. جاروبار دەگۈرپىت.

ج. زۆر بەكەمى دەگۈرپىت.

۱۱. كاتىك فېرى گۈرانىيەك دەبم:

أ. بەخىرايى فېرى موزىك و وشەكان پىكەۋە دەبم.

ب. خىراتر فېرى موزىكەكە دەبم.

ج. خىراتر فېرى وشەكان دەبم.

۱۲. بىرۋا دەكەيت يەكىك بتوانىت "خەۋاندنى موگناتىسى" ت لەسەر

جىيەجىيكات؟

أ. بەلى، بەلام بەزەحمەت

ب. نه خيتر

ج. زور به ئاسانى

۱۳. بواری چالاكى كه سيم:

أ. هه موو كات ريكر اووه.

ب. تا بليت په رتوبلاوه.

ج. كه ميك ريكوپيكه.

۱۴. ده توانيت ئه نديشه و خيال بنياتبنيت؟

أ. زور به كه مي

ب. جاروبار

ج. زووزوو

۱۵. كاتيك تيبيني وهرده گرن:

أ. ئه نجامه كه ي وهرده گرم

ب. شت ده نووسم

ج. هه ردووكيان ده كه م

۱۶. كاميان زياتر به كارد هينن؟

أ. قاچ و ده ستي راست

ب. هه ردو و لاكان

ج. قاچ و ده ستي چه پ

۱۷. كاتىك له بۇلدا گوى له وانه يەك دە گرن:

أ. تېيىنى زۆر وەردە گرم.

ب. تەنھا بەيى پىويست تېيىنى وەردە گرم.

ج. زۆر كەم تېيىنى وەردە گرم

۱۸. دەستە كانتان بهيئەنە وە يەك، پەنجە گە وەرى كام دەستە تان

لە سەرە وە يە؟

أ. چەپ

ب. راست

ج. له تەك يەكە وەن

۱۹. بە پەنجەى ئامارە تان (دۆشاومرە) ئامارە بۇ خالىكى دوور بکەن.

أ. كاتىك چاوى راستم دادەخەم پەنجەم ھەر لەسەر خالەكە

دەمىننە وە.

ب. كاتىك چاوى چەپم دادەخەم پەنجەم ھەر لەسەر خالەكە

دەمىننە وە.

۲۰. كاميان باشتىر پىناسەى ئىوہ دەكەن؟

أ. لە شىكارىيە ژىرىيەكان و بەكارھىنانى ژمارەكاندا سەرکەوتووم.

ب. لە بوارەكانى ھونەر و ئەندىشە و بەرھەمھىناندا سەرکەوتووترم.

وہلامہکان

۱. ا. راست. ب. وہك يهكن. ج. چہپ.
۲. ا. چہپ. ب. راست. ج. وہك يهكن.
۳. ا. چہپ. ب. وہك يهكن. ج. راست.
۴. ا. چہپ. ب. راست. ج. وہك يهكن.
۵. ا. چہپ. ب. راست. ج. وہك يهكن.
۶. ا. وہك يهكن. ب. چہپ. ج. راست.
۷. ا. راست. ب. وہك يهكن. ج. چہپ.
۸. ا. وہك يهكن. ب. چہپ. ج. راست.
۹. ا. چہپ. ب. راست. ج. وہك يهكن.
۱۰. ا. راست. ب. وہك يهكن. ج. چہپ.
۱۱. ا. وہك يهكن. ب. راست. ج. چہپ.
۱۲. ا. وہك يهكن. ب. چہپ. ج. راست.
۱۳. ا. وہك يهكن. ب. راست. ج. چہپ.
۱۴. ا. چہپ. ب. وہك يهكن. ج. راست.
۱۵. ا. راست. ب. چہپ. ج. وہك يهكن.
۱۶. ا. چہپ. ب. وہك يهكن. ج. راست.
۱۷. ا. چہپ. ب. وہك يهكن. ج. راست.

۱۸. أ. چەپ. ب. راست. ج. وەك يەكن.

۱۹. أ. راست. ب. چەپ.

۲۰. أ. چەپ. ب. راست.

ژمارەى وەلامەكانتان:

چەپ... راست... وەك يەكن...

ئەگەر زۆرىنەى وەلامەكانتان ھەلبژاردەى (چەپ)ن؛ ئەوا ژىرىى (مەنتىق) و تواناى شىكردنەوہتان بەكاردەھىنن، واتە نيوہگوۋى چەپى مىشكتان چالاكتر بەكاردەھىنن.

ئەگەر زۆرىنەى وەلامەكانتان ھەلبژاردەى (راست)ن؛ ئەوا گرنگى بە داھىنان و ئەندىشە دەدەن؛ واتە بە زۆرىى نيوہگوۋى راستى مىشكتان بەكاردەھىنن.

ئەگەر زۆرىنەى وەلامەكانتان ھەلبژاردەى (وەك يەكن)ن؛ ئەوا ھەردوو نيوہگوۋەى مىشكتان بە سەرکەوتوۋىى بەكاردەھىنن.

پیرست

- پیشەکی: لیکۆلینهوه نوێه کان له باره ی میسکه وه ۳.....
- بهشی یه کهم: فیربوون چیربه خشه، فیرنه بوون نازار به خشه ۱۱.....
- بهشی دووهه: میسک خه لاتی فیربوون ده کات ۲۵.....
- بهشی سییهه: سه رکه وتن له پهروه ده دا په یوه سته به چیه وه؟ ۳۳.....
- بهشی چوارهه: گه شه ی میسک و پهروه ده ی بهر له قوتابخانه ۴۳.....
- بهشی پینجهه: فیربوون و پینگه یاندنی مندالی بلیمهت له قوناغی ساوایدا ۵۱.....
- بهشی شه شهه: هونه ری به کارهینانی توانای میسک به باشرین شیوه ۶۱.....
- بهشی هه وهه: به زانیاری نوێ گه شه به میسکتان بدن ۷۹.....
- بهشی هه شتهه: یادگاری دوور مه ودا و کورت مه ودا ۸۹.....
- بهشی نوێهه: ته کنیکه کانی به کارهینانی یادگار به شیوه یه کی کاریگهر ۹۶.....
- بهشی ده یهه: خوازیاری فیربوون به ۱۰۴.....
- بهشی یانزه یهه: ئه وه کارانه ی کار له فیربوون ده کهن ۱۱۲.....
- بهشی دوانزه یهه: خویندنگه ی ژیان له بیشکه وه تا گۆر ۱۲۲.....
- بهشی سیانزه یهه: چون گه شه به ژیری ده دریت؟ ۱۲۹.....
- بهشی چواره ده یهه: جوهره کانی ژیری و شیوازه کانی فیربوون ۱۵۶.....
- بهشی پانزه یهه: ناوه ندی بریاری میسک: هیپۆکامپهس ۱۶۳.....
- بهشی شانزه یهه: میسک سه ره تا فیری یاساکان ده بیت ۱۷۴.....
- بهشی هه فده یهه: پتویسته فیربوونی زمانی بیانی له پۆلی یه که می قوناغی سه ره تاییه وه
- ده ستیپیکات ۱۸۶.....

- بەشى ھەژدەيەم: مېشك كاتىك دەشخەوين ھەر فېردەبېت ۱۹۶
- بەشى نۆزدەيەم: ئەو مىندالانەي بەزەخمەت فېردەبېن ۲۰۳
- بەشى بېستەم: زانىارى و ھەولدان، نايابىي دېنن ۲۰۷
- بەشى بېست و يەكەم: مىندال و كۆمپوتەر ۲۱۴
- بەشى بېست و دووھەم: گەنجان خاوەن مېشكىكى كاركەرى خېران، بەتەمەنەكان خاوەن
مېشكىكى دانان ۲۲۱
- بەشى بېست و سىيەم: مروڤ چ كاتىك خۆپەرست، چ كاتىك گيانفېدايە؟ ۲۲۷
- بەشى بېست و چوارەم: بۆئەوھى مىندالەكەمان بەرەوشت و سەرکەوتوو گۆشېكەين،
دەبېت چى بېكەين؟ ۲۳۶
- بەشى بېست و پېنجەم: پەرورەدەي بەھا رەوشتىيەكان و ناوچەوانەپل و ھەلسەنگاندن
..... ۲۵۱
- بەشى بېست و شەشەم: تەلەقزىون مىندالان فېرى بەكارھېنانى توندوتىرى دەكات .. ۲۶۹
- بەشى بېست و ھەوتەم: خويندنگەي باش، مامۆستاي باش، خويندكارى باش ۲۷۶
- بەشى بېست و ھەشتەم: وانەي پەرورەدەي ئايىنى، بەھا بنچىنەيەكان، رەوشت و ئاشتى
..... ۲۸۹
- بەشى بېست و نۆيەم: پېويستە مىندال فېرى چى بېت؟ دەبېت خويندنگە چى فېربكات؟
..... ۳۰۳

هونەرى بەكارهێنانى تواناكانى مېشك

لەم پەرتووكەدا لەگەڵ ئاشنابوونتان بە تازەترین توێژینەوێ و زانیاری دەربارەى مېشك و نەهێنیەكانى كارکردنى مېشك ھەروەھا ئاشنا دەبن بە كۆمەڵێك بابەتى گەرمى وەك :

- مېشكە بەرھەمھێنەكان چۆن دەدۆزێنەوێ و چۆن ئامادەدەكرێن؟
- بە چ شىوازێك فېربوون دەبێتە كارێكى چێژ بەخش؟
- IQ و EQ چى؟ چ جۆرە زىرەكییەك بۆ سەرکەوتن گەرمە؟
- سیستى دۆپامین كەى و بە چ شىوێیەك دەكەوێتە كار؟
- كەى (ھېچكامپەس) كە ناوەندى فېربوونە گەشە دەكات و گەورە دەبێت؟
- مېشك چۆن خەلاتى فېربوون دەكات؟
- سەرکەوتن لە پەروەردەدا بە چى شىوێیەك دەكرێت؟
- ئەو ھۆكارانەى كار لە فېربوون دەكەوێت؟
- چۆن گەشە بە ژىرى دەدرێت؟ سەرەكانى ژىرى و شىوازەكانى فېربوون كامانەن؟
- پەروەردەى بەھا رەوشتییەكان، ناوچەوانەپل و ھەلسەنگاندن!
- ئەمانە و كۆمەڵێك بابەتێر لەم پەرتووكەدا دەخویننەوێ، ھەروەھا لە كۆتاییدا ئاشناتان دەكات بە ھەلسەنگاندنى پێوانى بەكارهێنانى نیوگۆكانى مېشكتان بە ھاوسەنگى، كە بەو ھەڵمەدانەوێ ھەلسەنگاندنەكە خوینەر زۆر كەیفخۆش و سەرسام دەبێت..

0-0329-0000-7



9 780032 900004

نرخى (٦٠٠٠) دینارە

ناوەندى راگەیاندى ئارا

ARA MEDIA CENTER
www.aramediacenter.com
info@aramediacenter.com
facebook.com/aramediacenter
instagram/ara_media_center

